

令和5年12月分

日	曜	献立名		食 品 名		カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
1	金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ だいこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう	607	24.3	19.1
4	月	牛乳 ごはん さばのカレー煮 ごま和え もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう さば とうふ もずく	みかん しょうが にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま	645	26.3	19.7
5	火	牛乳 米粉食パン かぶのシチュー だいごくいち 大学芋	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	パン こめこ バター こめこ さつまいも あぶら くるごま さとう	653	25.3	22.9
6	水	牛乳 ごはん けんちゃん煮 すだち酢和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ はくさい きゅうり すだち	こめ おしむぎ さといも ごまあぶら さとう さとう	605	21.6	15.7
7	木	牛乳 小型コッパパン 長崎ちゃんぽん もやしのナムル	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく かまぼこ	にんじん いんげん たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	611	31.7	16.6
8	金	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 おひたし	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず ちくわ かまぼこ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ほうれんそう はくさい	こめ あぶら さとう かたくりこ さとう	637	22.3	16.2
11	月	牛乳 ごはん 煮込みおでん 昆布和え	ぎゅうにゅう とりにく かんも さつまあげ うずらたまご こんぶ	こんにゃく にんじん だいこん はくさい にんじん	こめ おしむぎ さといも さとう さとう	621	23.8	19.3
12	火	牛乳 コッパパン ミートグラタン 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし こまつな しめじ にんじん	パン マカロニ あぶら さつまいも	651	27.0	20.3
13	水	牛乳 ごはん いわしの甘煮 カラフル和え 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう いわしのかんろに とうふ あぶらあげ ワカメ	はくさい きゅうり にんじん あおな ほうれんそう とうもろこし うめ かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ さとう	593	20.6	17.6
14	木	牛乳 コッパパン クリームソーススパゲッティ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スkimミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム もやし キャベツ にんじん	パン スパゲッティ あぶら こめこ バター たまねぎドレッシング	605	23.9	16.2
15	金	牛乳 鹿肉カレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう しかにく スkimミルク	セロリ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご みかん パイン おうとう	こめ あぶら じゃがいも カレールー あわせるゼリーとちおとめ	654	22.1	13.9
18	月	ふりかえきゅうじつ きゅうしよく 振替休日のため給食なし						
19	火	牛乳 ミルクパン チキンのオープン焼き ブロッコリーサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう スkimミルク チキンのオープンやき とりにく	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし かぶ たまねぎ にんじん エリンギ	パン おろしやさいドレッシング さつまいも	601	28.2	20.5
20	水	牛乳 チキンライス ミルクスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム はくさい たまねぎ にんじん しめじ しろいんげんまめ	こめ バター おじゃがもち ①チョコレートケーキ ②いちごプリン ③シュークリーム の中から1つ	563 + 69 59 49	19.5 + 1.2 0.1 1.0	14.5 + 3.5 2.5 3.5
21	木	牛乳 コッパパン 鮭と大豆のごまからめ 水餃子スープ	ぎゅうにゅう さけ だいず すいぎょうざ	しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	パン かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	638	27.3	22.7
22	金	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゆず酢和え	ぎゅうにゅう とりにく かんも うずらたまご かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが キャベツ こまつな ゆず	こめ おしむぎ あぶら さとう さとう	658	23.8	19.3

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。