



12月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	ご飯		魚の照り焼き 肉じゃがの旨煮 沢煮椀	牛乳 ぶり 豚肉 だし削り節 蒸 しかまぼこ	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 片栗粉	生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	612	18.0	27.8
4	月	手作り丸パン		カレー(カレーパン用) フレンチサラダ 花みかん	卵 牛乳 豚挽き肉	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 セロリー キャベツ きゅうり みかん	598	14.8	34.3
5	火	ご飯		わかさぎのから揚げ 大根サラダ きりたんぼ汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 きりたんぼ 糸こんにゃく	大根 水菜 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ねぎ せり	570	14.2	23.7
6	水	わかめご飯		厚焼き卵 蓮のきんぴら 味噌汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 蓮根 ねぎ 白菜 小松菜	577	16.6	28.2
7	木	麦ご飯		肉団子のもち米蒸し 野菜のオイスター炒め ザーサイスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 もち米 ごま油 片栗粉 油	生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 人参 キャベツ もやし にんにく にら ザーサイ	619	16.2	28.9
8	金	高野豆腐入りそば		いかの生姜焼き ごま酢和え 味噌汁	鶏肉もも挽き肉 高野豆腐 牛乳 いか だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 椎茸 生姜 ごぼう	551	21.8	27.9
11	月	スパ・ミートソース		豆と野菜のマリネ グリーンポテト	豚挽き肉 チーズ 牛乳 大豆	スパゲッティ バター 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン トマト缶 トマトピューレ トマトペースト 枝豆 きゅうり 蓮根	586	17.3	30.9
12	火	ご飯		魚の香味焼き 海苔の佃煮 野菜のおかか醤油かけ 豚汁	牛乳 鮭 のり かつお節 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根	568	21.3	22.7
13	水	ご飯		若鶏とこんにゃくの味噌煮 白菜とほうれん草のおひたし 焼きししゃもりんご	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌 ししゃも	米 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 白菜 ほうれん草 りんご	580	20.8	26.1
14	木	キャロットライス		魚のマヨネーズ焼き カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 ホキ 卵 ベーコン	米 マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン セロリー	581	16.2	31.8
15	金	もやしそば		かぶのナムル さつま芋蒸しパン	豚肉 なんと 牛乳 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 さつまいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ かぶ きゅうり	629	15.5	23.5
18	月	かき揚げ丼		冬野菜の袖ドレッシング かけ 味噌汁	海老 白竹輪 卵 牛乳 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン缶 白菜 大根 ゆず キャベツ	635	13.7	25.7
19	火	ハニートースト		ビーンズシチュー コールスローサラダ 花みかん	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん	587	15.7	35.0
20	水	ご飯		鯖のカレー焼き 野菜の味噌ドレかけ 豆腐汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐 卵	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 もやし ねぎ 小松菜	620	17.9	33.0
21	木	麦ご飯		四川味噌豆腐 ラーパ ンツアイ かぼちゃとさつま芋のチップ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ にら 白菜 かぼちゃ	639	15.7	30.0
22	金	ほうとうどん		わかめサラダ お好み焼き	だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ 桜海老 いか 卵 かつお節 青のり	ほうとうどん こんにゃく 油 砂糖 小麦粉 ながいも	ごぼう 人参 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	578	18.6	25.1
25	月	コーンピラフ		フライドチキン 花野菜のサラダ マカロニス ープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン アガー	米 バター 油 片栗粉 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 ブロッコリー カラワーカー キャベツ ジュース	686	14.2	32.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	601	17	28.7	349	94	2.2	2.9	250	0.39	0.54	33	2.2	6