



12月 献立予定表

<今月の献立のねらい>

てあらい、しょうどくをこまめにしよう



黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	 赤の仲間 血や肉になる	 黄の仲間 熱や力の元になる	 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ミルクパン	○		ミルクパン		736 kcal
	冬やさいスープ		ウィンナー		はくさい,だいこん,にんじん,ぶなしめじ,こまつな	34.9 g
	さけの洋風やき		さけ		たまねぎ,パセリ	31.7 g
	ほうれんそうサラダ		ツナ	オリーブゆ,さとう	ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,きピーマン	2.3 g
	ヨーグルト		だっしふんにゆう,かんでん	さとう		
2 木	きびごはん	○		こめ,きび,ビタミンきょうかまい		726 kcal
	とん汁		ぶたにく,むぎみそ,いりこだし	さといも	だいこん,こんにやく,にんじん,ねぎ	26.3 g
	タラのめんたいとろろ焼き		たら,たらこ,だいず	じゃがいも,あぶら,ながいも,やまといも	たまねぎ,いんげん	21.5 g
						2.5 g
3 金	たかなチャーハン	○	やきぶた,ちくわ	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あぶら,すりごま	たかなづけ,にんじん,たまねぎ	645 kcal
	ビーフンスープ		ぶたにく	ビーフン,ごまあぶら	にんじん,はくさい,しいたけ,ねぎ	22.4 g
	ひじきしゅうまい		ぶたにく,ひじき	こむぎ	たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが	17.7 g
	みかん				みかん 	2.5 g
6 月	コッペパン&チーズソース	○	チーズ	コッペパン,バター		724 kcal
	レンズ豆のスープ			レンズまめ,あぶら	にんじん,たまねぎ,はくさい,ぶなしめじ,とうもろこし,パセリ	34.4 g
	かぼちゃオムレツ		たまご,ハム,クリーム,チーズ		たまねぎ,かぼちゃ,カリフラワー	28.1 g
	プリンタルト		たまご,ぎゅうにゆう,だっしふんにゆう	こむぎ,さとう,マーガリン		2.5 g
7 火	もち麦ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		701 kcal
	はっこうなべ		とりにく,あつあげ,こんぶだし,いわし,あじぶし,かつおぶし	しおこうじ	にんじん,はくさい,しゅんぎく,ぶなしめじ,えのきたけ,しらたき	32.8 g
	あじのつみれ焼き		あじ,ぶたにく,みそ,貝カルシウム	ごまあぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ,たけのこ	25.0 g
						2.0 g
8 水	ココアパン	○		ココアパン		791 kcal
	さつまいもシチュー		とりにく,ぎゅうにゆう	さつまいも,あぶら,バター,こめこ,しろいんげん	はくさい,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,カリフラワー	32.9 g
	あつあげチリコンカン		ぎゅうにく,ぶたにく,だいず,あつあげ,にゅうせいミネラル	でんぶん,さとう,こむぎこ	トマト,たまねぎ,にんじん,にんにく,パプリカ	34.6 g
						2.7 g
9 木	ざっこくごはん	○		こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい		718 kcal
	スーミータン		ベーコン		にんじん,はくさい,きくらげ,とうもろこし,たけのこ	29.2 g
	チャーチャンとうふ		ぶたにく,あつあげ,赤みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ヤーコン,チンゲンサイ,しいたけ,えだまめ,にんにく,しょうが	23.7 g
						2.4 g
10 金	じゅーしー	○	ぶたにく,ひじき	こめ,ごまあぶら,あぶら,さとう	にんじん,しいたけ,しょうが	664 kcal
	もずくスープ		とうふ,もずく,とりにく		にんじん,こまつな,しょうが	25.8 g
	にんじんしりしり 		ツナ,たまご	ごまあぶら,すりごま	にんじん,えだまめ	26.5 g
	こくとうビーンズ		だいず	こくとう		2.0 g
13 月	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		722 kcal
	かぼちゃほうとう		とりにく,なんかんあげ,いりこだし,みそ	こむぎこ,なんかんあげ	かぼちゃ,にんじん,ねぎ	27.5 g
	さといものそぼろ煮		ぶたにく,あつあげ	さといも,ごまあぶら	にんじん,しょうが,れんこん,しいたけ,いんげん	24.6 g
						2.3 g
14 火	とりめし	○	とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,さとう	ごぼう	651 kcal
	武者汁		さつまあげ,むぎみそ,いりこだし	さといも	こんにやく,だいこん,にんじん,ねぎ	27.9 g
	いわしのかぼすレモン煮		いわし		かぼす,レモン(かわ・かじゅう)	20.4 g
	じゃこサラダ		しらすぼし,だいず	ごまあぶら,さとう	キャベツ,にんじん,こまつな,かぼす(かじゅう)	2.5 g
15 水	テーブルロール	○	たまご,だっしふんにゆう,ぎゅうにゆう	こむぎこ,さとう,マーガリン		740 kcal
	きつねうどん		ちくわ,とりにく,こんぶだし,いわし,あじぶし,かつおぶし	うどん,あげ,さとう,かたくりこ	にんじん,しいたけ,ねぎ	31.8 g
	だいこんツナサラダ		ツナ	ねりごま,あぶら,みずあめ	レタス,だいこん,こねぎ,にんじん	30.2 g
	ココア		ココア,だっしふんにゆう	さとう		2.8 g
16 木	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		767 kcal
	たこボールおでん		とりにく,たこ,たら,かたくりさとう,あつあげ,うずらたまご,こんぶだし,いわし,あじぶし,かつおぶし	さといも,かたくりこ	にんじん,だいこん,こんにやく	32.0 g
	スパゲティサラダ		だいず	スパゲッティ,あぶら	きゅうり,たまねぎ,にんじん,とうもろこし	25.7 g
	SDGsだしがらふりかけ		かつおぶし,いわし,あじぶし,こんぶだし	さとう,ごまあぶら		2.4 g
17 金	新米	○		こめ		711 kcal
	しょうがだご汁		とりにく,むぎみそ,いりこだし	こむぎこでんぶん,さといも,なんかんあげ	はくさい,ねぎ,しょうが	28.7 g
	ひなぐちくわのいそべ揚げ 		ちくわ,あおのり	かたくりこ,こむぎこ,あぶら		16.5 g
	ヤーコンのあまず和え			さとう	だいこん,こまつな,ヤーコン	3.7 g
20 月	コッペパン	○		コッペパン		798 kcal
	トマトなべ		ウィンナー,ぶたにく	オリーブゆ,チーズ,じゃがいも	にんじん,ブロッコリー,はくさい,とうもろこし,トマト,にんにく,トマト	37.7 g
	手作りフライドチキン 		とりにく,ぎゅうにゆう	さとう,こむぎこ,あぶら	しょうが,にんにく,パセリ,ローズマリー	37.7 g
	クリスマスチョコケーキ		たまご,ぎゅうにゆう,カカオ,れんにゆう	さとう,こむぎこ,みずあめ		2.5 g
21 火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		700 kcal
	ご汁		とうふ,ご,むぎみそ,いりこだし	あげ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	24.7 g
	さんまゆずみそ煮		さんま,みそ	さとう,こめこ	ゆず(かわ・かじゅう)	25.6 g
	ヤーコンきんぴら		さつまあげ	ヤーコン,あぶら,さとう,ごま	にんじん,ヤーコン,こんにやく 	2.4 g
22 水	ミルクパン	○		ミルクパン		737 kcal
	ポトフ 		とりにく,ウィンナー		にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,パセリ	30.3 g
	かぼちゃひき肉フライ		ぶたにく	あぶら,こむぎこ,でんぶん,さとう,ばんこ	かぼちゃ,たまねぎ	29.8 g
	ゆずのさっぱりサラダ		あお・きだいず,チーズ	さとう,オリーブゆ,てぼうまめ,きんときまめ	はくさい,にんじん,ゆず(かわ・かじゅう)	2.5 g
23 木	つる麦ごはん	○		こめつるむぎ,ビタミンきょうかまい		653 kcal
	はるさめ汁		とりにく,かつおぶし,こんぶだし	はるさめ	にんじん,はくさい,ごぼう,きくらげ	21.5 g
	とうふのふんわり揚げ		とうふ,ぎょにく,とりにく,かつお	あぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,やまいも,ねぎ	21.1 g
	南関あげとヤーコンの和えもの			さとう,なんかんあげ	こまつな,もやし,にんじん,ヤーコン	2.2 g
24 金	ライス	○		こめ,ビタミンきょうかまい		754 kcal
	だいこんカレー 		だいず,チーズ,ぶたにく,にゅうせいミネラル	じゃがいも,あぶら,こむぎ,さとう,はちみつ,しろいんげん,でんぶん	たまねぎ,だいこん,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,トマト,バナナ	23.7 g
	ふくじんづけ			ごま	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそ	21.3 g
	りんご				りんご	2.7 g

※給食回数 黒石原・・・18回、菊池・・・17回(24日なし)

※献立は変更になる場合があります。