



12月 献立予定表

<今月の献立のねらい>

てあらい、しようとこまめにしよう



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		ウインナー		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	オリーブ油,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		だっしふんにゅう,かんてん	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,こんにゃく,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,だいす	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
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,どうもろこし,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,ぎゅうにゅう,だっしふんにゅう	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,ぎゅうにゅう	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,だいす,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,ににく,パプリカ	34.6 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
	スミータン		ベーコン		にんじん,はくさい,きくらげ,どうもろこし,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,ににく,しょうが	23.7 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		どうふ,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		だいす	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	こんにゃく,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,だいす	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,だっしふんにゅう,ぎゅうにゅう	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,だっしふんにゅう	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,かたりこさとう,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,かたりこ	にんじん,だいこん,こんにゃく	32.0 g
	スペゲティサラダ		だいす	スペゲッティ,あぶら	きゅうり,たまねぎ,にんじん,どうもろこし	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	かたりこ,こむぎこ,あぶら		16.5 g
	ヤーコンのあます和え			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		ウインナー,ぶたにく	オリーブ油,チーズ,じゃがいも	にんじん,フロッコリー,はくさい,どうもろこし,トマト,ににく,トマト	37.7 g
	手作りフライドチキン		とりにく,ぎゅうにゅう	さとう,こむぎこ,あぶら	しょうが,ににく,パセリ,ローズマリー	37.7 g
	クリスマスチョコレート		たまご,ぎゅうにゅう,カカオ,れんにゅう	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		どうふ,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
	ヤーコンのきんぴら		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,こんにゃく	2.4 g
22 水	ミルクパン	○		ミルクパン		737 kcal
	ポトフ		とりにく,ウインナー		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・きだいす,チーズ	さとう,オリーブ油,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,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		だいす,チーズ,ぶたにく,にゅうせいミネラル	じやがいも,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。