

令和4年度 12月 献立表

<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

熊本県立黒石原支援学校・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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		698 kcal
	水炊き		とりにく,とうふ,こんぶだし,かつおぶし		にんじん,はくさい,みずな,ぶなしめじ,えのきたけ	31.6 g
	照り焼きつくね団子		鶏肉	パン粉,あぶら,さとう	たまねぎ,りんご	21.2 g
						3.0 g
2 金	セルフもずく丼		もずく,ぶたにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ,とうもろこし,えだまめ	731 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ,わかめ,いりこだし,むぎみそ	あげ	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	28.3 g
	みかん				みかん	22.9 g
						2.7 g
5 月	セルフハンバーガー		ぶたにく,とりにく	丸パン,食パン,あぶら,てんぷん	トマト,たまねぎ	636 kcal
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,白いんげん豆,牛乳		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ	27.6 g
	野菜のマスタードサラダ		ツナ	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	21.8 g
						3.0 g
6 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		677 kcal
	具だくさん中華風スープ		たまご	かたくりこ,ごまあぶら	とうもろこし,たまねぎ,もやし,チンゲンサイ,にんじん,きくらげ,ねぎ	24.1 g
	魚のチリソース揚げ		たら	あぶら,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,えだまめ,しょうが,にんにく,トマト	19.1 g
						1.8 g
7 水	食パン&いちごジャム			食パン,食パン	いちごジャム	718 kcal
	カレーうどん		ぶたにく,ちくわ,こんぶだし,(いわし,あじぶし),かつおぶし	うどん,あげ,あぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	31.8 g
	切干大根のごまサラダ		ツナ	いりごま,ねりごま,さとう	キャベツ,きりばし,きゅうり,にんじん	24.8 g
						2.6 g
8 木	麦ご飯			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		680 kcal
	すき焼き風煮物		牛モモ肉,ぶたにく,焼き豆腐	さとう,あぶら	はくさい,たまねぎ,しらたき,にんじん,しいたけ,ねぎ	27.0 g
	だいこんとじゃこの和風サラダ		だいず,しらす干し	ごまあぶら,たまねぎさとう	ほうれんそう,だいこん,にんじん	19.7 g
						2.2 g
中部地方の味めぐり：山梨県の郷土料理「かぼちゃのほうとう」、岐阜県の郷土料理「けいちゃん」を作ります！						
9 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		684 kcal
	かぼちゃのほうとう		とりにく,むぎみそ	こむぎ,あげ	にんじん,かぼちゃ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	28.7 g
	けいちゃん		とりにく,赤みそ	あぶら,ごまあぶら	にんにく,キャベツ,にんじん,青ピーマン	17.0 g
						2.2 g
12 月	麦ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,むぎ		707 kcal
	麻婆豆腐		とうふ,ぶたにく,赤みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,にら,しいたけ,たけのこ	27.3 g
	はるさめサラダ		ロースハム	はるさめ,ごまあぶら,さとう	きゅうり,もやし,きくらげ	24.0 g
						2.3 g
13 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		704 kcal
	呉汁		とうふ,だいず,むぎみそ	あげ	ねぎ,だいこん,にんじん,はくさい	26.2 g
	魚の天玉揚げ		ホキ,あおさ	あぶら,こむぎこ,てんぷん		22.8 g
	れんこんのみそマヨ和え		ツナ,ひじき,米みそ	あぶら,だいず,さとう	れんこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし	1.9 g
14 水	黒糖パン			ことうパン,食パン		718 kcal
	トマトスープ		とりにく	オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,えだまめ,にんにく,トマト,マッシュルーム,パセリ	24.3 g
	魚のカリカリフライ		ホキ	あぶら,米粉,じゃがいも,さとう		29.6 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ	2.8 g
15 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		749 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮		ぶたにく,ひきわり大豆,あつあげ	こんにゃく,さとう,てんぷん	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,いんげん	27.4 g
	野菜の塩こんぶサラダ		ロースハム,塩昆布,かつおぶし	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,トマト,とうもろこし	21.0 g
						2.0 g
16 金	玄米ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい,げんまい		702 kcal
	卵とわかめのスープ		わかめ,たまご		たけのこ,たまねぎ,もやし,にんじん,えのきたけ	22.8 g
	肉団子の甘酢あんかけ		とりにく,ぶたにく	あぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ,こむぎこ,パン粉	にんじん,たまねぎ,青ピーマン,黄ピーマン,トマト,にんにく	25.0 g
						2.6 g
19 月	コッペパン&はちみつマーガリン			コッペパン,食パン,はちみつマーガリン,バター		744 kcal
	冬野菜のポトフ		カクテルウイナー	じゃがいも,オリーブゆ	キャベツ,たまねぎ,かぶ,カリフラワー(ゆで),にんじん,パセリ	27.5 g
	ほうれんそうオムレツ		たまご		ほうれんそう	33.3 g
	スパゲティサラダ		ロースハム	スパゲッティ,あぶら	にんじん,とうもろこし,きゅうり	2.8 g
ふるさとくまさんデー：熊本県産の冬野菜をたくさん使います！						
20 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		696 kcal
	根菜のみそ汁		むぎみそ	さつまいも,あげ	にんじん,だいこん,れんこん,ごぼう,ねぎ	25.7 g
	いわしのみぞれ煮		いわし,かれい	さとう	しょうが	19.4 g
	野菜のじゃこおかか和え		しらす干し,かつおぶし	さとう	もやし,キャベツ,にんじん	2.6 g
21 水	ミルクパン			ミルクパン,食パン		694 kcal
	八宝菜		ぶたにく,うずら卵,オイスター	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,キャベツ,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,しいたけ,にんにく,しょうが	27.8 g
	焼きぎょうざ		ぶたにく	ごまあぶら,てんぷん	キャベツ,たまねぎ,にら,しょうが	28.4 g
						2.5 g
クリスマスこんだて：セレクトデザート						
22 木	カレーピラフ		牛ひき肉,ぶたにく,チーズパウダー	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,トマト	817 kcal
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ぶなしめじ,パセリ	31.8 g
	手作りフライドチキン		とりにく,牛乳	さとう,はくりきこ,あぶら	しょうが,にんにく,パセリ,バジル,ローズマリー	33.5 g
	セレクトデザート		豆乳,たまご,ゼラチン,チーズ,脱脂粉乳	チョコレート,さとう,こむぎこ,ココア,マーガリン	レモン汁	2.2 g
23 金	そぼろごはん		とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう	にんじん,しょうが,いんげん	648 kcal
	ピリ辛豚汁		ぶたにく,とうふ,むぎみそ,いりこだし	あぶら,こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい,とうからし,にんにく,人参	24.9 g
	野菜のゆかりあえ			さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ	18.5 g
						2.4 g