

# 12月 給食献立表



令和6年

今月の目標 : バランスよく食べて風邪に負けない体を作る。

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
2	月	野菜の炒め 春巻き バナナ	スキムミルク ミニ肉まん	豚もも・脱脂粉乳	米ぬか油・まんじゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・えのきたけ・バナナ	
3	火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	スキムミルク ピザトースト	豚もも・鶏卵・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・プロセスチーズ	米ぬか油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・食パン・ピザソース	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん 干しぶどう・えのきたけ・西洋かぼちゃ スイートコーン	
4	水	魚のムニエル 切干し大根サラダ 味噌汁	スキムミルク いも天	まごがれい・まぐろ缶詰・麦みそ 脱脂粉乳	マーガリン・薄力粉・マヨネーズ さといも・さつまいも 米ぬか油	切干しだいこん・にんじん・きゅうり えのきたけ・たまねぎ・はくさい	
5	木	親子煮 中華春雨サラダ オレンジ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏もも・蒸しかまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・煮干し	中ざら糖・米ぬか油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま油・米	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ 乾しいたけ・きゅうり・パレンシアオレンジ 味付けのり・わかめ	
6	金	冬野菜のカレー フルーツサラダ	スキムミルク うどんかりんとう	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米ぬか油・黒砂糖・うどん	大根・西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・りんご・きゅうり・バナナ みかん缶・パインアップル缶 干しぶどう	
7	土	【生活発表会】					
9	月	具だくさんのひじきの煮物 ししゃも天 バナナ	スキムミルク マカロニあべかわ	だいず・油揚げ・焼き竹輪・鶏もも ししゃも・脱脂粉乳・きな粉	中ざら糖・プレミックス粉・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	ほしひじき・にんじん・れんこん 乾しいたけ・ごぼう・バナナ	
10	火	鶏天のタルタルソース和え コールスロー 味噌汁	スキムミルク ココアケーキ	鶏もも・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	薄力粉・マヨネーズ・米ぬか油 シーザードレッシング・じゃがいも 小麦粉・マーガリン・三温糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり りんご・スイートコーン缶・わかめ・こねぎ	
11	水	八宝菜 コロッケ 浅漬け	スキムミルク バナナケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 普通牛乳・鶏卵	かたくり粉・米ぬか油・コロッケ 小麦粉・バター・三温糖	はくさい・たまねぎ・たけのこ水煮 にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし えのきたけ・きゅうり・大根・塩昆布・バナナ	
12	木	魚のマヨネーズ焼き ごまキャベツ なっとう汁	スキムミルク 焼きおにぎり 炒りいりこ	まがれい・普通牛乳・鶏卵・焼き竹輪 油揚げ・木綿豆腐・挽きわり納豆 麦みそ・脱脂粉乳・かつお節・煮干し	マヨネーズ・三温糖 ごま・じゃがいも・米	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 たまねぎ	
13	金	煮込みハンバーグ ダイコンサラダ かき玉汁	スキムミルク ポテトみたらし	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳・かつお缶詰・脱脂粉乳	パン粉・三温糖・マヨネーズ・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・大根・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・ほうれんそう	
14	土	塩野菜ラーメン 三色ナムル みかん	牛乳 甘辛せんべい	豚もも・普通牛乳	蒸し中華めん ごま・ごま油・甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・温州みかん	
16	月	天ぷらうどん(がね) 煮なます りんご	スキムミルク クッキークワッサン	鶏もも・かつお節・蒸しかまぼこ 木綿豆腐・脱脂粉乳	がね・プレミックス粉・米ぬか油 干しうどん・ごま油・三温糖・クワッサン	ほうれんそう・こねぎ・乾しいたけ・大根 にんじん・りんご	
17	火	トンテキ ブロッコリーサラダ 味噌汁	スキムミルク ねったぼ	豚ロース・かに風味かまぼこ・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳・きな粉	三温糖・じゃがいも・米・さつまいも	にんにく・ブロッコリー・りんご・きゅうり にんじん・わかめ・たまねぎ・えのきたけ	
18	水	麻婆豆腐 バンバンジー バナナ	スキムミルク マーガリンジャムパ ン	鶏ひき肉・木綿豆腐・ささ身 脱脂粉乳	かたくり粉・ごま油・食パン マーガリン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・こねぎ・乾しいたけ しょうが・きゅうり・りょくとうもやし・バナナ	
19	木	春雨と肉団子のスープ煮 チキンナゲット ほうれん草と人参の胡麻和え	スキムミルク 卵蒸しケーキ	木綿豆腐・チキンナゲット・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	緑豆はるさめ・米ぬか油・ごま ホットケーキミックス・バター・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・ほうれんそう	
20	金	【誕生会】 カレーピラフ 鶏の唐揚げ スマイルポテト チップスサラダ 中華スープ オレンジ	カルピス クッキー	鶏もも・鶏卵・乳酸菌飲料	米ぬか油・かたくり粉・スマイルポテト ポテトチップス・中華風クッキー	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ グリーンピース・きゅうり・スイートコーン缶詰 レタス・こまつな・えのきたけ パレンシアオレンジ	
21	土	スパゲティーナポリタン キャベツサラダ かき玉汁	牛乳 甘辛せんべい	ウインナー・かつお缶 鶏卵・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・米ぬか油 かたくり粉・甘辛せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・青ピーマン トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・りんご スイートコーン缶詰・えのきたけ・こねぎ	
23	月	鶏の照り焼き キャベツとコーンのサラダ けんちん汁	スキムミルク ちんすこう	鶏もも・油揚げ 脱脂粉乳・きな粉	三温糖・米ぬか油・じゃがいも・薄力粉	キャベツ・きゅうり・りんご・にんじん・大根 乾しいたけ・たまねぎ・ごぼう・こねぎ	
24	火	すき焼き風煮 納豆和え 味噌汁	スキムミルク キャロットマドレーヌ	牛もも・焼き豆腐・鶏卵・糸引き納豆 しらす干し・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・マヨネーズ 薄力粉・バター・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・乾しいたけ・キャベツ りょくとうもやし・にら・西洋かぼちゃ	
25	水	【クリスマス会】 トナカイハンバーグ 揚げじゃがいも スパゲティ 野菜スープ オレンジ	スキムミルク お米deクリスマス ケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・脱脂粉乳	パン粉・じゃがいも・米ぬか油 マカロニ・スパゲッティ・ミックスベジタブル お米deクリスマスケーキ	たまねぎ・にんじん・れんこん・干しぶどう キャベツ・りょくとうもやし・えのきたけ スイートコーン缶詰・パレンシアオレンジ	
26	木	魚の揚げ煮 ごまネーズサラダ 味噌汁	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ごまさば・だいず・焼き竹輪・麦みそ 油揚げ・脱脂粉乳・煮干し	かたくり粉・薄力粉・米ぬか油 中ざら糖・三温糖・マヨネーズ・ごま・米	ほうれんそう・にんじん・ほしひじき たまねぎ・大根・カットわかめ・味付けのり ワカメ	
27	金	さつま芋シチュー えび焼売 ブロッコリーサラダ	スキムミルク 黒糖ふくれ菓子	鶏もも肉・普通牛乳・しゅうまい かに風味かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	さつまいも・米ぬか油・中力粉 黒砂糖・はちみつ・重曹	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ・ブロッコリー・りんご・きゅうり	
28	土	ちゃんぽんうどん 煮なます りんご	麦茶 甘辛せんべい	豚もも・さつま揚げ・木綿豆腐	干しうどん・米ぬか油・ごま油・三温糖 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・乾しいたけ・大根 りんご	

(※ このマークの日はご飯はいりません)