



12月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	水	ツイストパン コンソメスープ ベーコンの和風パンネ	ウインナー ベーコン 牛乳	パン じゃがいも ペンネ マーガリン	人参 玉葱 キャベツ えのき しめじ しいたけ	753	24.6	29.2
2	木	ご飯 塩ちゃんこ鍋 五目卵焼き りんご	牛乳 厚揚げ	ごはん	白菜 なら 人参 しめじ えのき 舞茸 りんご	735	26.1	16.7
3	金	ご飯 ジョア 豆腐と卵のスープ 小籠包(1人2個)	豚肉 豆腐 卵	ご飯 片栗粉	長葱 人参	801	21.0	18.5
6	月	ご飯 ワカメスープ チャプチェ スティックタルト	牛乳 豆腐 豚肉	ご飯 ごま ごま油 春雨 油	白菜 人参 玉葱 しいたけ なら	806	25.0	18.3
7	火	背割りソフトパン コーンスープ ホットポテトサラダ	牛乳 とりもも チーズ ハム	パン マーガリン マヨネーズ 三温糖	玉葱 白菜 人参 ブロッコリー	853	36.4	31.4
8	水	菜めし なめこの味噌汁 ★みそおでん (★はふるさと給食) プリン	牛乳 豆腐 みそ かまぼこ	ご飯 三温糖 ごま	なめこ 人参 長葱 キャベツ 大根	793	30.3	19.8
9	木	ご飯 ポークカレー フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 じゃがいも 油	玉葱 蓮根 アスパラガス もも パインアップル みかん	823	22.8	21.9
10	金	ご飯 袖入りすまし汁 和風おろしハンバーグ チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ	ご飯 こんにゃく	袖 大根 人参 椎茸 三つ葉 えのき	833	33.4	28.3
13	月	ミルクパン 冬野菜のスープ オムレツ 柿	牛乳 ウインナー 卵	パン じゃがいも	人参 ごぼう 玉葱 蓮根 柿	759	25.9	29.6
14	火	ご飯 山東菜の味噌汁 ★あつあつさかまぼこ (★はふるさと給食)	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ かまぼこ	ご飯 里芋	山東菜 大根 ごぼう 人参 長葱	853	30.1	14.8
15	水	チョコパン ほうれん草のスープ もやしのカレーマヨネーズあえ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 人参 玉葱 えのき もやし	800	30.1	14.8
16	木	ご飯 味噌けんちん汁 ★味噌つけのり (★はふるさと給食) 【塩竈食材の日】 さつまあげの甘辛いため カップdeヤクルト	のり 牛乳 豆腐 油揚げ みそ さつまあげ	ご飯 里芋 三温糖 ごま 油	長葱 人参 大根 ごぼう 玉葱 青ピーマン	824	32.0	17.8
17	金	ご飯 肉だんごのスープ ★たらきのソース (★はふるさと給食)	牛乳 たら	ご飯 じゃがいも 油 片栗粉 薄力粉 マーガリン 三温糖	人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ えのき 生しいたけ	854	29.7	28.9
20	月	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き かぼちゃのバター煮	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば	ご飯 じゃがいも マーガリン	人参 ごぼう 長葱 大根 白菜 南瓜	845	28.4	28.2
21	火	【クリスマスメニュー】ご飯 星のスープ カツレツのガーリックマトソースかけ セレクトデザート 3種類より	牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 マカロニ じゃがいも 油 三温糖	玉葱 人参 ブロッコリー トマト マッシュルーム	950	22.3	34.0
22	水	 全校お弁当日 						
23	木	 全校お弁当日						