

# 12月 献立

エネルギー	780kcal	今月の平均	780
たんぱく質	27.0~41.5g		30.3
脂質	18.4~27.6g		26.7
塩分相当量	2.5g未満		2.5

日	曜日	献立名	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 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2	月	牛乳		牛乳					780 kcal
		親子丼	鶏肉, たまご		米, こんにゃく, 砂糖, でんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ	32.3 g
		油揚げともやしのおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	22.7 g
		はやか(柑橘)						はやか	2.5 g
3	火	牛乳		牛乳					733 kcal
		セルフ照り焼きチキンドック	鶏肉		コッペパン, 砂糖, でんぷん			キャベツ	31.8 g
		コーンクリームスープ	ベーコン, 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, クリームコーン, コーン	31.8 g
4	水	牛乳		牛乳					827 kcal
		ツナおろしスパゲティ	ツナ	のり	スパゲティ	オリーブ油, サラダ油		にんにく, だいこん	30.7 g
		白菜のレモンあえ			砂糖		こまつな, にんじん	はくさい, レモン汁	30.7 g
		大学芋			さつまいも, 中ざら糖, 水あめ	サラダ油, 黒ごま			2.6 g
5	木	牛乳		牛乳					797 kcal
		チキンクリームライス	鶏肉, ベーコン, 白いんげん豆	調理用牛乳	米, 薄力粉	サラダ油	にんじん, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ	24.4 g
		ワカメサラダ		わかめ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	25.7 g
		りんご						りんご	2.1 g
6	金	牛乳		牛乳					785 kcal
		ジャンバラヤ(カップエッグ)	豚ひき肉, 大豆, たまご		米	サラダ油	にんじん, トマト	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム	29.6 g
		じゃがいもソテー	ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ	31.5 g
オニオンスープ	ベーコン			サラダ油	にんじん, パセリ	玉ねぎ	2.7 g		
9	月	牛乳		牛乳					772 kcal
		ごはん(なめたけ)			米, 砂糖			えのきたけ	28.5 g
		じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉, 大豆		じゃがいも, 砂糖, でんぷん	サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, 玉ねぎ, 干し椎茸	21.5 g
		五目きんぴら	豚肉		しらたき, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, ピーマン	ごぼう, れんこん	2.3 g
10	火	牛乳		牛乳					795 kcal
		エッグトースト	たまご		食パン	マヨネーズ			31.7 g
		ポークストロガノフ	豚肉		じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	40.0 g
コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, コーン	3.3 g		
11	水	牛乳		牛乳					748 kcal
		ごはん			米				32.4 g
		鶏肉の幽庵焼き	鶏肉		砂糖, でんぷん			ゆず	23.8 g
		カブの甘酢あえ			砂糖		にんじん	かぶ, きゅうり	2.3 g
白菜かきたま汁	豆腐, たまご		でんぷん		にんじん	はくさい, ながねぎ, ぶなしめじ, 干し椎茸			
12	木	牛乳		牛乳					795 kcal
		野菜たっぷりタンメン	豚肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ながねぎ, コーン	31.3 g
		揚げワンタン	鶏ひき肉		ワンタンの皮, でんぷん	サラダ油, ゴマ油		玉ねぎ	24.8 g
みかん						みかん	2.7 g		
13	金	牛乳		牛乳					741 kcal
		ごはん			米				31.3 g
		おからとメダイの厚焼き卵	メダイ, おから, たまご		砂糖, でんぷん	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	しょうが, 玉ねぎ	22.8 g
		ゴマ酢あえ			砂糖	白ごま	にんじん	もやし, きゅうり	2.5 g
けんちん汁	鶏肉, 豆腐		こんにゃく		にんじん	だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, ながねぎ			

東京都産メダイ使用献立

日	曜日	献立名	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 脂質量 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
16	月	牛乳		牛乳					715 kcal
		ごはん			米				29.4 g
		白身魚のカレーフライ	すけとうだら		薄力粉, パン粉	サラダ油	パセリ	しょうが	17.7 g
		江戸菜のおひたし	油揚げ		砂糖		えどな, にんじん	もやし	2.2 g
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	赤みそ, 白みそ	わかめ	じゃがいも			玉ねぎ	
17	火	牛乳		牛乳					770 kcal
		ミルクパン			ミルクパン				29.8 g
		肉団子トマトスープ	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆		パン粉, でんぶん, じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマト	ながねぎ, しょうが, 玉ねぎ	28.0 g
		リヨネーズポテト			じゃがいも	サラダ油	パセリ	玉ねぎ	2.6 g
		ミルクプリン		寒天, 生クリーム, 調理用牛乳	砂糖			みかん缶, パイナップル缶	
18	水	牛乳		牛乳					762 kcal
		ごはん			米				32.5 g
		冬野菜の白麻婆豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 大豆		でんぶん	サラダ油, ゴマ油	にんじん	しょうが, にんにく, 干し椎茸, はくさい, れんこん, だいこん, 玉ねぎ, ながねぎ	25.7 g
		春雨ソテー	ハム		春雨	サラダ油	にんじん, ピーマン	キャベツ	2.0 g
		牛乳		牛乳					
19	木	チキンカレー	鶏肉		米, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, しょうが, にんにく	820 kcal
		キノコサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, えのきたけ, 玉ねぎ, にんにく	23.9 g
		りんご						りんご	24.6 g
									2.1 g
20	金	牛乳		牛乳					871 kcal
		ほうとう	豚肉, 油揚げ, 赤みそ		冷凍ほうとう	サラダ油	にんじん, こまつな, かぼちゃ	玉ねぎ, ぶなしめじ, ながねぎ	33.3 g
		昆布とシラスの豆腐炒め	豆腐	昆布, ちりめんじゃこ		ゴマ油			29.7 g
		きなこ蒸しパン	きな粉, たまご	調理用牛乳	薄力粉, 砂糖, 黒砂糖, さつまいも	サラダ油			3.0 g
23	月	牛乳		牛乳					751 kcal
		ごはん			米				30.5 g
		和風ハンバーグキノコソース	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 豆腐		パン粉, 砂糖, でんぶん	サラダ油		玉ねぎ, しょうが, 干し椎茸, ぶなしめじ, えのきたけ, ながねぎ	23.5 g
		五目煮豆	大豆	昆布	こんにゃく, 砂糖		にんじん, さやいんげん	ごぼう, だいこん	2.2 g
		もやしと大根のみそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ					もやし, だいこん	
24	火	牛乳		牛乳					801 kcal
		ミックスピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん, ピーマン		32.0 g
		チキンカツ	鶏肉		砂糖, 薄力粉, パン粉	サラダ油			29.1 g
		カラフルサラダ				サラダ油	にんじん, 赤ピーマン	キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, ガーリックパウダー	3.1 g
		ABCスープ	ベーコン		ABCマカロニ		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	

~冬至の献立~

給食  
最終日