



# 12月の献立表

## 今月の目標：丈夫な体をつくるための食事の仕方を考えよう

日曜	献立名	材料						栄養価		備考
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
2月	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 キャベツとわかめの甘酢あえ ピリ辛肉じゃが	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆	ご飯 じゃがいも でんぷん 砂糖 こんにやく	ゴマ 米油	810 31.4 23.0	
3火	ご飯 牛乳	オムレツ <sup>卵</sup> ブロッコリーサラダ さつまいもの豆乳スープ	オムレツ ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 米粉 さつまいも 砂糖	米油 豆乳クリーム	788 24.7 22.8	
4水	ご飯 牛乳 みかん	ほきのあおさフライ 五目大豆 なめこ汁	ほきのあおさフライ 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 大根 なめこ ねぎ みかん	ご飯 こんにやく 砂糖	米油	800 32.3 22.7	
5木	はちみつコッパン <sup>乳</sup> 牛乳	ポロニアステーキ ジャーマンポテト 白菜のスープ	ポロニアステーキ ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ 白菜 干しいたけ 生姜	はちみつコッパン じゃがいも ピーマン	オリーブ油	836 34.9 28.9	
6金	かきまぜ 牛乳	鶏肉の佐那河内揚げ コーンのひたし なるとのすまし汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	人参	枝豆 干しいたけ ねぎ すだち キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	782 36.7 25.0	日本味めぐり献立 (徳島県)
9月	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 三色ナムル ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 干しいたけ	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま ごま油	773 30.2 24.5	
10火	ご飯 牛乳	キャベツいりつくね 変わりきんぴら 具だくさん汁	キャベツ入りつくね 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 こんにやく じゃがいも	米油	803 30.7 24.7	
11水	ご飯 牛乳	さけのバター醤油焼き 人参しりしり 茎わかめと卵のスープ <sup>卵</sup>	さけ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん	豆乳バター 米油 ごま油 ごま	784 40.9 25.0	
12木	ミニりんごパン <sup>乳</sup> ソフト麺 牛乳	コロケ ドレッシングサラダ カレーソース	豚肉	牛乳	人参	りんご キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	コッパン 砂糖 ソフト麺 コロケ でんぷん	米油	924 31.7 29.1	
13金	さつまいもご飯 牛乳	卵のベーコン巻き <sup>卵乳</sup> 小松菜ともやしのひたし ゆず塩みぞれ汁	卵のベーコン巻き 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう ゆず 大根 ねぎ	ご飯 さつまいも	ごま ごま油	733 28.6 23.6	ひみの日献立
16月	ご飯 牛乳	きびなごのかりかりフライ 大根と春雨のピリ辛炒め 里芋のみそ汁	きびなごのかりかりフライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 里芋	米油 ごま油	838 33.3 26.2	
17火	クリスマスライス 牛乳 クリスマスゼリー	もみの木ハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ	鶏肉 もみの木ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	コーン キャベツ グリーンピース 玉ねぎ しめじ	ご飯 じゃがいも クリスマスゼリー	豆乳バター 例)アンドレッシング	739 25.9 21.4	クリスマス献立
18水	ご飯 牛乳	人参シューマイ ひじきのナムル チゲスープ	人参シューマイ ウインナー 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	きゅうり もやし 大根 えのきたけ 白菜キムチ 白菜	ご飯	ごま油 ごま	771 28.6 22.8	
19木	コッパン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏肉のパン粉焼き かりかり梅の海藻サラダ 米粉のクリーム煮 <sup>乳</sup>	鶏肉 ベーコン 白いんげん	牛乳 海藻	人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 梅干し 玉ねぎ にんにく	コッパン 米粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ごま油 豆乳バター	838 39.0 30.4	
20金	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ こんぶあえ 冬至のだんご汁	豚肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	小松菜 人参 かぼちゃ	生姜 もやし 大根 れんこん ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖 もち	米油	887 34.6 26.0	冬至献立
23月	麦ご飯 牛乳	ウインナー 切り干し大根のサラダ 冬野菜カレー	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 トマト	切り干し大根 きゅうり りんご 枝豆 にんにく 玉ねぎ 大根 れんこん キャベツ 生姜	麦ご飯 砂糖 里芋	マヨネーズ風ドレッシング 米油 牛脂	901 29.2 33.2	<給食なし> 南部・北部
24火	給食なし									

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<sup>卵</sup> ・卵(魚卵を除く)	<sup>乳</sup> ・乳・乳製品	<sup>甲</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	<sup>種</sup> ・ごま、栗を除く種実類
------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------