

令和6年12月予定献立表

日	曜日	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	月	ごはん	米			876	34.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	でん粉 油 砂糖 ごま	鶏肉	ごぼう 枝豆		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ 人参		
		大豆ミートのマーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 大豆ミート みそ豆腐	しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ 竹の子 にはら		
3	火	こぎつねごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	いんげん 人参	846	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばの塩焼き		さば			
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	さつま揚げ	しょうが 人参 こんにゃく とうもろこし 小松菜		
		◎いものこ汁	油 里芋	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 人参 しいたけ ぶなしめじ ねぎ ほうれん草		
4	水	わかめごはん	米	わかめごはんの素		836	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		千草焼【卵】	油 砂糖	卵 豆乳 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草		
		ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし きゅうり		
		すき焼き風煮	油 砂糖	豚肉 豆腐	人参 ねぎ えのきたけ 白菜 こんにゃく		
5	木	こどもパン【小麦】	パン			856	28.0
		牛乳【乳】		牛乳			
		手作りクロック【小麦】	じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	豚肉	人参 玉ねぎ		
		ほうれんそうとコーンのソテー【乳】	バター		とうもろこし ほうれん草		
		ミネストローネ【小麦】	油 マカロニ	ベーコン	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ		
6	金	ピピンバ（ごはん）	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 大根 こんにゃく 小松菜 にんにく 白菜キムチ	838	32.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		餃子③【小麦】		餃子			
		トックスープ	トック	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ にはら		
9	月	ポークカレー【小麦】（麦ごはん）	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	893	34.8
		牛乳【乳】		牛乳			
		ささみフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	鶏肉			
		カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし		
10	火	ごはん	米			814	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
		切り干し大根の煮物	ごま油 砂糖	ちくわ 油揚げ	切り干し大根 人参 しいたけ いんげん		
		◎ひつつみ【小麦】	小麦粉 でん粉	鶏肉	ごぼう 人参 ぶなしめじ かぶ ねぎ ほうれん草		

- ◎ はしは、毎日持ってきてましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 8大アレルゲン（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）に献立名後ろの【 】内に記載してあります。



日	曜日	主な材料とその働き（アレルゲン含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
11	水	黒糖揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖 黒砂糖			785	24.4
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	きゅうり キャベツ 人参		
		米粉の白菜シチュー【乳】	油 じゃがいも 米粉	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 ぶなしめじ		
		みかん			みかん		
12	木	ごはん	米			806	35.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		手作り豆腐ハンバーグ【小麦】	パン粉 砂糖 でん粉	豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	玉ねぎ		
		小松菜のおひたし		かつお節	白菜 小松菜 人参		
		◎こづゆ【小麦】	里芋 焼きふ 砂糖	ほたて	人参 大根 こんにゃく ほうれん草		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
13	金	鶏南蛮うどん（地粉うどん）【小麦】	地粉うどん	鶏肉 油揚げ	人参 しいたけ ねぎ 小松菜	813	29.2
		牛乳【乳】		牛乳			
		◎笹かまぼこの磯辺揚げ②【小麦】	小麦粉 油	笹かまぼこ 青のり			
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人参 もやし にら		
16	月	ごはん	米			811	30.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		ししゃもフライ②【小麦】	油	ししゃもフライ			
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし 人参		
		◎芋煮	油 里芋 砂糖	豚肉 さつま揚げ	人参 ごぼう ぶなしめじ こんにゃく		
17	火	コッパパン【小麦】	パン			851	36.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		ミートソーススパゲティ【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
		フランクフルト鉄板焼き		フランクフルト			
		たまごスープ【卵】	でん粉	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ		
18	水	ごはん	米			804	33.1
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらゆずみそかけ	でん粉 油 砂糖 ごま	たら みそ	ゆず		
		かぼちゃのそぼろ煮	油 砂糖 でん粉	鶏肉	かぼちゃ 枝豆		
		◎南部せんべい汁【小麦】	かやきせんべい	豚肉	大根 人参 こんにゃく ごぼう ぶなしめじ ねぎ ほうれん草		
19	木	クリスマスピラフ【乳】	米 バター	ベーコン	玉ねぎ ピーマン 人参	835	33.3
		牛乳【乳】		牛乳			
		鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉			
		もやしとわかめのサラダ	ドレッシング	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし		
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ 砂糖		人参 玉ねぎ キャベツ トマト ぶなしめじ パセリ		
		クリスマスデザート	デザート				
				基準栄養量	830	35.3	
				平均栄養量	833	32.6	

