



2019年12月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
3 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		667 889	21.2 27.2
	とり南蛮汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でんぷん	大根・えのき・長ねぎ・ほうれん草		
	わかめサラダ	わかめ	(和風ドレッシング)	キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	タマゴドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
4 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		659 831	24.5 30.0
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう	しょうが		
	切干し大根煮	ちくわ	サラダ油・三温糖・ごま	切干し大根・にんじん・枝豆		
	にらたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	にら・にんじん・玉ねぎ		
5 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		625 816	22.2 28.4
	みそカツ	ぶた肉・八丁みそ	サラダ油・小麦粉・パン粉 三温糖・でんぷん			
	キャベツのこんぶあえ	こんぶ	ごま	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
	はちはいじる 八杯汁	とうふ	里いも	にんじん・干しいたけ・こんにやく・小松菜・長ねぎ		
6 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		674 898	28.9 35.5
	ホキの香草焼き	ホキ	サラダ油			
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー・にんじん・にんにく		
	コーンポタージュ	牛乳・いんげんまめ スキムミルク・生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
9 (月)	ごはん・はっこう乳(オレンジ)	はっこう乳	ごはん	オレンジ	681 872	23.9 29.5
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 三温糖・でんぷん	玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう ごま	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
	具だくさんみそ汁	みそ	じゃがいも	白菜・大根・長ねぎ・ほうれん草		
10 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		678 855	23.1 28.7
	野菜たっぷりちゃんぽん	ぶた肉・なると・豆乳	サラダ油・でんぷん	しょうが・にんじん・玉ねぎ・白菜・もやし・長ねぎ チンゲン菜・きくらげ		
	肉まん	ぶた肉・えび	小麦粉・さとう・でんぷん パン粉	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく		
	春雨サラダ		春雨・ごま油・三温糖	にんじん・キャベツ・きゅうり		
11 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		671 847	20.4 24.8
	チキンカレー	とり肉	じゃが芋・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース・にんにく しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	(塩ドレッシング)	キャベツ・にんじん・ロマネスコカリフラワー		
	りんご			りんご		
12 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		611 781	23.7 29.7
	おでん	こんぶ・揚げボール ちくわ・はんぺん	じゃがいも・三温糖	大根・にんじん・こんにやく		
	わかさぎフリッター (小2尾、中3尾)	わかさぎ・あおさ	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	ほうれん草のごまあえ		ごま・三温糖	ほうれん草・もやし・にんじん		
13 (金)	コッペパン(いちごジャム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう いちごジャム		647 848	23.6 30.3
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	ツナサラダ	まぐろ	(イタリアンドレッシング)	キャベツ・とうもろこし・にんじん		
	花野菜のクラムチャウダー	とり肉・あさり・牛乳	じゃがいも・サラダ油 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー グリーンピース		

日本の味
愛知県

今月の長ねぎ・大根・白菜は高萩産です。 ※太字は高萩産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 852	18.6 23.0
	春巻き		サラダ油・小麦粉・春雨 ごま油	にんじん・キャベツ・玉ねぎ		
	ビーフンの炒め物	ハム	ごま油・ビーフン	キャベツ・にんじん・にら・しょうが・にんにく		
	肉団子スープ	ぶた肉	春雨・パン粉・でん粉	白菜・にんじん・ 長ねぎ ・小松菜・しょうが・玉ねぎ		
17 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		629 792	23.6 28.4
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 三温糖	にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん 干しいたけ		
	厚焼き卵	鶏卵	さとう			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
18 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦ごはん		623 790	25.8 31.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま 三温糖	玉ねぎ・にんにく		
	白菜のたくあんあえ	かつお節		白菜・きゅうり・にんじん・たくあん		
	県産水菜のすまし汁	とうふ・なると	ふ	水菜・にんじん・ 大根 ・えのき・ 長ねぎ		
19 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		640 801	29.0 35.1
	さわらのゆうあん焼き	さわら	さとう	ゆず		
	ひじきの炒め煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	かぼちゃのみそ汁	油あげ・大豆・みそ		かぼちゃ・玉ねぎ・ 長ねぎ ・小松菜		
20 (金)	バターパン(減量)・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		602 886	22.0 30.9
	クリスピーチキン	とり肉	サラダ油・小麦粉 でん粉			
	リトルスターサラダ	ハム	米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・とうもろこし・ブロッコリー・にんにく		
	トマトスープ	ウインナー・大豆	オリーブ油	玉ねぎ・ 白菜 ・にんじん・トマト・にんにく		
	クリスマスケーキ	豆乳	米粉・さとう			
23 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		670 866	23.3 29.4
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・ごま油 でんぷん・三温糖	長ねぎ ・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜・干しいたけ しょうが		
	えびしゅうまい (小2個、中3個)	えび・えそ	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	フルーツナタデココ		ナタデココ・さとう	みかん・パインアップル・黄桃		
24 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		620 837	20.7 26.7
	みそうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油	大根 ・玉ねぎ・にんじん・ 長ねぎ ・小松菜・しょうが		
	土佐あえ	かつお節		もやし・にんじん・ほうれん草		
	大学いも (小2個、中3個)		さつまいも・三温糖 黒砂糖・ごま・でんぷん			
	★★ 平均 ★★				646 841	23.4 29.3

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

5日・・・日本の味めぐり ～愛知県～ 『みそカツ』、『キャベツのこんぶあえ』、『八杯汁』

愛知県は、変化に富んだ地形と、伊勢湾、三河湾という豊かな漁場や多くの河川に恵まれています。夏は高温多湿で蒸し暑く、冬は晴天の日が続きます。この気候では、米麴などの発酵が進みやすいため、米や麦ではなく大豆だけで作り、保存がきく八丁みそ(豆みそ)が生まれました。

豊かな食材に恵まれた土地柄で、農産物では、キャベツの生産量が日本一多く、ぎんなん、いちじくなども有数の産地となっています。

給食では、八丁みそを使った「みそカツ」と「キャベツの昆布あえ」、東三河地域で古くから伝わる豆腐を使った精進料理の「八杯汁」が登場します。



愛知県

