



# 令和4年12月分献立予定表



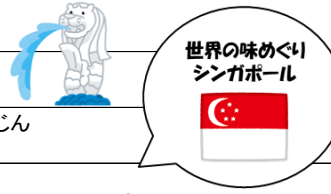
エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

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		
1 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		743 902	23.8 28.3
	ツナごはんの具	まぐろ	砂糖・ごま	にんじん		
	にらまんじゅう(小・中2個)	ぶた肉・とり肉	砂糖・ごま油・もち粉 でん粉・サラダ油	キャベツ・にら		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・ <b>にんじん</b> ・ <b>長ねぎ</b> ・ほうれん草		
2 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン 砂糖		699 906	24.3 29.8
	野菜メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	キャベツ		
	ロマネスコサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコカリフラワー とうもろこし		
	かぶのシチュー	牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・かぶ・ <b>にんじん</b> ・マッシュルーム グリーンピース		
5 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		648 846	22.8 28.9
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	砂糖・パン粉・でん粉	玉ねぎ・トマト		
	ぶたキムチ丼の具	ぶた肉・昆布・みそ	ごま油・ごま・砂糖	<b>白菜</b> ・玉ねぎ・だいこん・にんじん・にら・りんご にんにく		
	春雨スープ	とうふ	サラダ油・春雨	<b>にんじん</b> ・もやし・ほうれん草・ <b>長ねぎ</b>		
6 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		604 803	29.7 38.8
	みそけんちんうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・こんにゃく さといも	<b>にんじん</b> ・だいこん・ごぼう・小松菜・ <b>長ねぎ</b>		
	いかフライ	いか	小麦粉・パン粉・サラダ油			
	おかかあえ	かつお節		もやし・ <b>にんじん</b> ・小松菜		
7 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		614 776	24.3 29.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・砂糖 ごま	玉ねぎ・にんにく		
	白菜ともやしのゆかりあえ		砂糖	<b>白菜</b> ・もやし・ <b>にんじん</b> ・しそ		
	わかめスープ	わかめ・とうふ・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・もやし・ <b>にんじん</b> ・ <b>長ねぎ</b>		
8 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		675 849	23.9 29.1
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	切り干し大根いため	ちくわ	サラダ油・砂糖	切り干し大根・ <b>にんじん</b> ・枝豆		
	里いものみそ汁	とうふ・みそ	サラダ油・里いも	玉ねぎ・ <b>にんじん</b> ・ <b>白菜</b> ・小松菜・ <b>長ねぎ</b>		
9 (金)	食パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン 砂糖		536 670	20.8 26.1
	レーズンクリーム		レーズンクリーム			
	ミートオムレツ	鶏卵・とり肉	でん粉・砂糖・パン粉 サラダ油	玉ねぎ・にんじん		
	アスパラガスのソテー	ベーコン	サラダ油	アスパラガス・キャベツ・グリーンピース・にんじん とうもろこし・しめじ・にんにく		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・ <b>にんじん</b> ・マッシュルーム・にんにく パセリ		
12 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		523 656	18.3 22.1
	たらのゆずみそ焼き	たら・みそ	砂糖・サラダ油	ゆず		
	牛肉とごぼうのいり煮	牛肉	サラダ油・白滝・ごま 砂糖	ごぼう・ <b>にんじん</b> ・枝豆		
	冬野菜のすまし汁	とうふ・ナルト		<b>だいこん</b> ・ <b>白菜</b> ・ほうれん草・しょうが		

\* 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。

今月のだいこんと長ねぎ、にんじんと白菜の一部は、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		
13 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		603 824	22.3 28.9
	ピリ辛しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・ナルト	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・ほうれん草 にんにく		
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・砂糖・小麦粉 でん粉・春雨	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく しいたけ・しょうが		
	中華あえ	くらげ	ごま油・ごま・砂糖	もやし・きゅうり・にんじん		
14 (水)	麦入りごはん・はっこう乳	はっこう乳	麦・ごはん	ブルーベリー	678 654	15.5 19.2
	根菜カレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉 砂糖	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・ <b>だいこん</b> ・れんこん・トマト・にんにく しょうが		
	グリーンサラダ		ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	いちごのゼリー	豆乳	砂糖	いちご		
15 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643 828	24.1 30.4
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・鶏卵	小麦粉・でん粉・じゃがいも 砂糖	玉ねぎ・しょうが		
	ビーンズプラウトサラダ		ごま油・砂糖	もやし・ほうれん草・にんじん とうもろこし		
	ヨンタオフー	ベーコン・とり肉・とうふ・厚あげ 豆腐・かまぼこ・ちくわ・油あげ	パン粉・でん粉・砂糖・ビーフン	玉ねぎ・チンゲンサイ・しめじ・えのきたけ		
16 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・砂糖		761 948	21.5 27.4
	いちごジャム		いちごジャム			
	かぼちゃカップグラタン	大豆・豆乳	サラダ油・じゃがいも・米粉・砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ウインナー	サラダ油	ブロッコリー・にんじん・しめじ・にんにく		
	キャロットポタージュ	ベーコン・牛乳・脱脂粉乳 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・白いんげん豆・パセリ		
19 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 810	26.1 33.6
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・砂糖・小麦粉・でん 粉			
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお	砂糖	ブロッコリー・にんじん・もやし		
	えびボールスープ	すけそうたら・えび・とうふ	砂糖・でん粉	白菜・にんじん・小松菜		
20 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		613 768	22.4 27.0
	厚焼きたまご	鶏卵	砂糖・でん粉			
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ	サラダ油・でん粉・砂糖	にんじん・ピーマン・キャベツ		
	中華スープ	ナルト・とうふ	サラダ油・春雨	にんじん・もやし・ほうれん草・ <b>長ねぎ</b>		
21 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		605 786	19.4 24.3
	ぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉	小麦粉・サラダ油・ごま油	キャベツ・にら・しょうが		
	ビーフン炒め	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		
	五目スープ	とうふ		白菜・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・小松菜		
22 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		698 868	26.1 31.3
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	カレーきんぴら	さつまあげ	サラダ油・白滝・砂糖	ごぼう・にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・こんにやく・じゃがい も	<b>だいこん</b> ・にんじん・ごぼう・ <b>長ねぎ</b>		
23 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・砂糖 バター		752 997	28.1 37.8
	クリスピーチキン	とり肉	サラダ油・小麦粉・でん粉	にんにく		
	花野菜サラダ	まぐろ	クリーミーフレンチドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・にんにく・とうもろこし		
	ブラウンシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉 砂糖	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・トマト しょうが・にんにく		
	クリスマスチョコレートケーキ	豆乳	砂糖・米粉・ココア			



15日...世界の料理 ~シンガポール~

多民族が暮らすシンガポールでは、中国料理・インド料理・マレー料理の本格的な味を楽しむことができます。「ヨンタオフー」は、シンガポールのおでん料理です。屋台で食べられるのがほとんどで、食材を選んでその場でゆでてもらい、選んだだしをかけて食べます。15日の給食では「ヨンタオフー」の他に、よく食べられている「ビーンズプラウト(もやし)サラダ」と、「えびしゅうまい」を提供予定です。シンガポールを感じながらおいしく食べてもらえたらうれしいです。



Mr.ジェロ Thank you for the useful information !

