



12月分給食献立 (1/2)



※毎日、おはし・スプーンをご持参ください。

◎…卵抜きで提供します。

日	献 立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 (月)	ピタパン		○	○	○					ミルク ぶた肉 水煮大豆 ベーコン フォー	ピタパン サラダ油 にんじん たまねぎ ピーマン きやべつ チンゲン菜 にんにく もやし 土しょうが グリルトマト	にんじん たまねぎ ピーマン きやべつ チンゲン菜 にんにく もやし 土しょうが グリルトマト	コンソメ しょうゆ 塩 チリパウダー こしょう 中華だし ガラムマサラ ターメリック
	ミルク		○										
	ネパール風ひき肉いため			○	○								
	タントウク (ネパールスープ)	○	○	○	○	○							
3 (水)	米飯									ミルク ほっけフライ とり肉 水煮大豆 角切りこんぶ	米飯 サラダ油 こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒
	ミルク		○										
	ほっけフライ		○			○							
	筑前煮		○	○		○							
	たまねぎのみそ汁		○	○		○							
4 (木)	米飯									ミルク とり肉 あつあげ 根菜つくね えびボール うずら卵 ひきわり納豆	米飯 こんにゃく わらびもち	にんじん だいこん こまつな もやし 土しょうが	だし しょうゆ みりん 砂糖 白だし
	ミルク		○										
	姫路風おでん	○		○	○	○	○						
	こまつな納豆あえ		○	○		○							
	わらびもち			○									
5 (金)	山パン		○	○	○					ミルク ベーコン ハム	山パン スパゲティ サラダ油 オリーブオイル	にんじん エリンギ こまつな マッシュルーム えのき ヤングコーン ブロッコリー	中華だし しょうゆ 塩 砂糖 酢 こしょう
	ミルク		○										
	ベーコンときのこのペペロンチーノ	○	○	○	○								
	ブロッコリーとハムのサラダ	○	○	○	○								
9 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク とり肉 水煮大豆 チーズ	黒糖パン じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ほうれん草	コンソメ しょうゆ 塩 砂糖 酢 ケチャップ こしょう
	ミルク		○										
	とり肉のトマト煮こみ		○	○		○							
	ほうれん草とチーズのサラダ		○	○	○								
10 (水)	米飯									ミルク さわら 油あげ	米飯 ごま ごま油 こんにゃく	にんじん ごぼう れんこん たけのこ だいこん	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ ポン酢
	ミルク		○										
	さわらのポン酢焼き		○	○		○							
	根菜きんぴら		○	○	○								
	だいこんのみそ汁		○	○		○							
11 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 豆腐 根菜つくね わかめ カニかま	米飯 春雨	にんじん きやべつ だいこん もやし しめじ はくさい	しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒 中華だし
	ミルク		○										
	みそ鍋		○	○	○								
	はくさいのおひたし		○	○		○		○					

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類





12月分給食献立 (2/2)



※毎日、おはし・スプーンをご持参ください。

◎…卵抜きで提供します。

日	献 立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
12 (金)	米飯									ミルク ぶた肉 あつあげ 韓国のだし	米飯 春雨 ごま ごま油	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きやべつ きゅうり にんにく	中華スープ しょうゆ みりん 酒 酢
	ミルク	○											
	ぶた肉と春雨の中華いため		○	○	○								
	あつあげチョレギサラダ		○	○	○								
15 (月)	きつね丼		○	○		○				ミルク 油あげ わかめ かまぼこ むしとり	米飯 かたくり粉	にんじん たまねぎ こまつな はくさい もやし ほうれん草 だいこん ねりうめ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩
	ミルク	○											
	梅おひたし		○	○									
	すまし汁		○	○		○							
16 (火)	味付けパン	○	○							ミルク カレーコロッケ	味付けパン サラダ油	たまねぎ きやべつ ブロッコリー カリフラワー コーン マッシュルーム	コンソメ しょうゆ 砂糖 酢 塩 酒
	ミルク	○											
	カレーコロッケ	○	○	○									
	グリーンサラダ		○	○									
	コンソメスープ		○	○		○							
17 (水)	米飯									ミルク とり肉 さばフレーク	米飯 じゃがいも こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ 三度豆 はくさい えのき	中華だし しょうゆ コチュジャン みそだし みりん 砂糖 豆板醤 オイスターソース
	ミルク	○											
	ピリ辛肉じゃが		○	○	○	○							
	はくさいとさばの煮びたし		○	○	○	○							
18 (木)	ハヤシライス		○	○		○				ミルク ぶた肉 ヨーグルト	米飯 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー きやべつ パイン缶 みかん缶 りんご缶	しょうゆ ケチャップ ハヤシルウ 砂糖 塩 中華だし みりん マヨネーズ こしょう
	ミルク	○											
	コーンサラダ		○	○									
	フルーツのヨーグルトあえ	○											
19 (金)	ロールパン	○	○	○						ミルク とり肉 チーズ ツナ ベーコン	ロールパン サラダ油 マーマレード オレンジジュース クリスマスチョコケーキ	にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 砂糖 酢 塩 酒
	ミルク	○											
	とりのオレンジソースがけ		○	○									
	ブロッコリーとツナのサラダ		○	○	○		○						
	コンソメスープ	○	○	○	○	○							
22 (月)	クリスマスチョコケーキ			○						ミルク あつあげ ぶた肉 力ニカマ	米飯 ごま ごま油 かたくり粉	にんじん たまねぎ 白ねぎ にんにく こまつな もやし	中華だし しょうゆ オイスターソース みりん
	米飯												
	ミルク	○											
	家常豆腐		○	○	○	○							
	こまつなのナムル		○	○	○	○	○	○					
23 (火)	ミルクパン	○	○							ミルク とり肉 水煮大豆 生クリーム	ミルクパン ジャガイモ サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム きやべつ コーン ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 砂糖 ケチャップ 塩 こしょう 酢 トマトソース
	ミルク	○											
	とりのトマトクリーム煮込み		○	○	○		○						
	いろどりサラダ		○	○									

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殼類



栄養平均量

661 Kcal
26.8 g
2.5 mg