

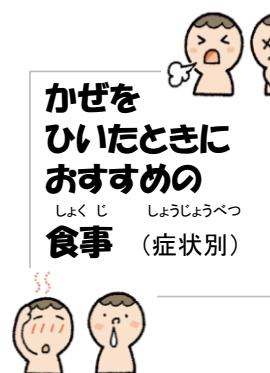


12月分予定献立表



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちようしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主食	牛乳	おかず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月)	ごはん 味つきのり		カツオのゆず竜田揚げ 2色すいとん	きゅうにゅう カツオ ぶたにく のり	こめ あぶら こむぎ さといも でんぶん さとう	かぼちゃ こまつな ゆず にんじん だいこん ねぎ はくさい ほししいだけ	643	26.7
2(火)	フラワーロールパン		ポークピーンズ プロッコリー・サラダ ゆめオレンジ	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン オレンジ	593	23.8
3(水)	ごはん てっかみそ		じゃがいものそぼろ煮 なめたけあえ	きゅうにゅう だいす ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ひよこまめ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	649	23.3
4(木)	ごはん		生揚げとうずら卵の中華煮 えのきとわかめのナムル	きゅうにゅう なまあげ ぶたにく うずらたまご わかめ	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん ごま こまあぶら	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ しょうが チンゲンサイ もやし こまつな えのきだけ にんにく	620	24.6
5(金)	食育の日～日本の味めぐり～ 「北海道の郷土料理」 とりめし		タラフライ どさんこ汁	きゅうにゅう とりにく タラ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎ じゃがいも バター	しょうが たまねぎ にんじん もやし コーン にんにく ねぎ	568	24.1
8(月)	季節の食べ物 「くわい」 菜めし		くわいのからあげ おでん	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ がんもどき ちくわ うずらたまご さかなすりみ ひじき	こめ あぶら さとう こま くわい じゃがいも こんにゃく でんぶん	しょうが こまつな だいこん にんじん こぼう たまねぎ えだまめ かぼちゃ	592	21.9
9(火)	バターロールパン		白菜と肉団子のスープ ツナ入りポテトサラダ オレンジゼリー	きゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン バター あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん パンこ ゼリー	にんじん はくさい えのきだけ ねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	612	19.6
10(水)	ごはん		ブリの照り焼き ゆずの香あえ 豚汁	きゅうにゅう ブリ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも	はくさい きゅうり かぶ ゆず にんじん こぼう だいこん ねぎ ほししいだけ	617	25.7
11(木)	冬野菜カレーライス (ごはん)		(冬野菜カレー) 海藻サラダ かたぬきチーズ	きゅうにゅう とりにく かいそう チーズ	こめ あぶら さつまいも さとう こめこ はちみつ こま こまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト コーン にんにく しょうが れんこん かぶ きゅうり だいこん キャベツ	645	22.2
12(金)	マー婆ーラーメン (中華めん)		青のり大豆 スイスチャードのごまだれサラダ (マー婆ーラーメンスープ)	きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あおのり	ちゅうかめん ごま あぶら でんぶん さとう こまあぶら	にんじん にら ねぎ しょうが キュウリ スイスチャード	631	28.2
15(月)	ごはん		油麩の卵とじ いそかえ みかん	きゅうにゅう とりにく のり なまあげ たまご	こめ あぶら あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ グリンピース こまつな はくさい もやし みかん	639	24.1
16(火)	ごはん		鶏肉のユーリンチーソースがけ ごまキムチスープ	きゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ	こめ でんぶん さとう こまあぶら あぶら しらたき こま	にんにく しょうが しめじ にら にんじん こぼう だいこん はくさいキムチ ねぎ	660	26.5
17(水)	行事食 「冬至」 ごはん ごまこんぶ		メルルーサのゆずあんかけ かぼちゃのみそ汁	きゅうにゅう メルルーサ とりにく みそ あぶらあけ こんぶ	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	ゆず だいこん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	624	24.0
18(木)	シュガーカップパン		豆腐のスープ煮 花野菜とチーズのサラダ	きゅうにゅう とりにく ベーコン ほたて とうふ チーズ	パン さとう あぶら でんぶん マーガリン バター	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー カリフローレ コーン キャベツ バブリカ	641	26.8
19(金)	2学期の給食最終日 「クリスマスの献立」 ケールのピラフ		ソースインハンバーグ フレンチサラダ セレクトケーキ (チョコ・いちご)	きゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	こめ オリーブオイル あぶら さとう でんぶん さとう ごめこ ジャム (ココア)	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン カリーノケール きゅうり キャベツ にんにく トマト しょうが (いちご)	592	17.9

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



発熱・寒気

水分

めん類

鼻水・鼻づまり

汁物

スープ



市内産小松菜を使う予定です。

せき

のどの痛み

アイス

クリーム

ゼリー

スープ

おかゆ

スープ

のどに

刺激のある

ものは

避け、

のど

のよ

ゼリーや

ブ

リ

ン

A

を多く

食

も

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と

り

ま

し

ま

よ

う

を

と