

12月給食だより

日付	曜日	朝食	主な材料と体内での働き				献立	材料
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1 木	はやしらいす ぶろっこりーとわかめのさらだ すーぶ ふるーつ(おれんじ)	あたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ぶろっこりー・にんじん・わかめ みずな・はくい おれんじ	ごめ・あぶら さとう・おりーぶおいる	はやしらーく・とまとけちゃっふ す・しお こんそめすーぶ	あつぶるまふいん ぎゅうにゅう	このまご・べさんくはうだー・さとう さううにゅう・りんご・れもんかじゅう ざううにゅう	
2 金	やまがたいもにううどうん ちくわのいそべあげ はくさいのおひだし ふるーつ(みかんかん) ぎゅうにゅう	あたにく・あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん・ほんのうねぎ あおさり はくわ・ほうれんそう・にんじん・もし みかんかん	うどん・さといも・つきこんにやく・さとう こむぎこ・あぶら	しょうゆ・りょうりしゅ・だし しょうゆ・だし	はななよーぐると	よーぐると・はなな さとう	
3 土	とりにくのたるたるやき きゃべーときゅうりのゆかりえ ごはん みそしる みるーつ(はなな)	どりにく	たまねぎ・どらいばせり きゃべつ・きゅうり・にんじん	こむぎこ・あぶら・まよねーず	しあ ゆかり だし	やきおにぎり ぎゅうにゅう	ごめ・あぶら しうゆ・みりん ざううにゅう	
5 月	まーれーどあきん こまなとちくわのこまねーずあえ ひらふ すーぶ ふるーつ(ぱいん)	どりにく ちくわ ういんなー	しょうが こまつね にんじん・こーん にんじん・たまねぎ・どらいばせり みずな・はくい ぱいんかん	こむぎこ・あぶら・まよねーず まよねーず・じろごま こめ・あぶら・はたー	しあ・しょうゆ・みりん しう こんそめすーぶ・しお こんそめすーぶ	かぼちやまふいん ぎゅうにゅう	このまご・べさんくはうだー・さとう ばたー・ぎゅうにゅう・かぼちや ざううにゅう	
6 火	にこみほんばーぐ さつまあげとやさいのそてー からふるるさらだ しょくばん すーぶ ふるーつ(おれんじ)	なはな おはん	たまねぎ たまねぎ・にんじん・ぐりーんあすらがす ぶろっこりー・きばぶりか・あかばぶりか はくい・ばんのうねぎ おれんじ	あぶら あぶら あぶら・さとう しきばん・いらごじゃむ	でかうますーす・こまそめーす・あかばん・こさとけらっ こむそめすーぶ す・しょうゆ	そぼろおにぎり こんそめすーぶ	こめ・とりひきに・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお ぎゅうにゅう	
7 水	さばのみぞに かぼちやのまっしゅ きりぼしましたいこんのあえもの むきいりごはん すみじる みるーつ(みかんかん)	さば・しほみぞ かぼちや きりぼしましたいこん・きゅうり・にんじん わかめ みかんかん	しょうが かぼちや きりぼしましたいこん・きゅうり わかめ	さとう さとう さとう・こまあぶら こめ・おしむぎ おつゆむ	しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しう だし・しょうゆ・しお	まどれーぬ ぎゅうにゅう	こむぎこ・べさんくはうだー・はたー たまご・さとう ざううにゅう	
8 木	ほたん れんこんのこまねーずさらだ みそしる ふるーつ(はなな)	ほたにく とうふ・あかみぞ・しほみぞ	しめじ・たまねぎ・にんじん れんこん・にんじん・きゅうり わかめ ばなな	こめ・さとう・でんぶん しごま・さとう・まよねーず	たし・しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しう だし	さつまいもむしばん ぎゅうにゅう	こむぎこ・べさんくはうだー・さとう ざううにゅう・さつまいも ざううにゅう	
9 金	みそらーめん いろどりりとうふしゅーまい ほうれんそうのおひだし ふるーつ(あうとう) ぎゅうにゅう	なはな ぎゅうにゅう	たまねぎ・あかみぞ とうふしゅうまい	らーめん・あぶら・こまあぶら	しょウゆ・とりがらすーぶ しょウゆ・みりん・だし	つなまよおにぎり	こめ・つなはーく まよねーず	
10 土	ころっけ もやしとんげんさいのあえもの ごはん みそしる みるーつ(りんご)	あかみぞ・しほみぞ	しょウが もやし・ちんげんさい・にんじん ちんげんさい りんご	ぎゅうにくころっけ・あぶら こめ おつゆむ	ちゅうのうそーす しょウゆ・みりん・だし だし	みかんよーぐると ぎゅうにゅう	みかんかん・よーぐると さとう ざううにゅう	
12 月	しうみさかなのたつあげ にくだんごのけちやっぴに にこなさんらだ しょくばん すーぶ ふるーつ(はなな)	なはな あかみぞ・しほみぞ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ はくい・ばんのうねぎ みかんかん	さとう・でんぶん・あぶら あぶら・さとう さとう・おりーぶおいる こめ	しょウゆ・りょうりしゅ みりん・とまとけちゃっ す・しお・しょウゆ	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう ばたー・さとう ざううにゅう	
13 火	とうふほんばーぐのこそーす まかろにのかれーそーでー ほととさらだ しょくばん すーぶ ふるーつ(はなな)	とうふやさいはんばーぐ	しょウが ちらんぽーる はむ	あぶら・さとう・でんぶん まかろに・あぶら じゅがいも・まよねーず しきばん・いらごじゃむ	しょウゆ・みりん・りょうりしゅ しお・かれーばうだー・こまそめすーぶ しお	さけおにぎり こんそめすーぶ	こめ・さけ りょうりしゅ・しお ぎゅうにゅう	
14 水	（おひんしゅうびかい） とりにくのーろらやき つづらだ ごはん すーぶ ぬたんじゅうひけーき ひびかんなど さういのまよあえ ちううかすーぶ ふるーつ(りんご)	なはな たまご	きゃべつ・ぶろっこりー・れもんかじゅう しめじ・こまつな おうとうかん	こむぎこ・あぶら・まよねーず さとう・おりーぶおいる こめ	し・とまとけちゃっ す・しお・しょウゆ こまそめすーぶー だー	りんごかん ぎゅうにゅう	かんてん・りんごじゅーす さとう・りんごかん ざううにゅう	
15 木	ぬたにく とうふ りんご	ぬたにく とうふ	こまつな・はくい はなな	こまつな・はくい・にんじん にんじん・きゃべつ りんご	こめ・あぶら・まよねーず さといち・まよねーず	ばななばんけーき ぎゅうにゅう	こむぎこ・べさんくはうだー・さとう あぶら・ぎゅうにゅう・ばなな ざううにゅう	
16 金	ぬたにく じゅがいのちーすやき こまつなとくさいのあかあえ ふるーつ(ぱいん) ぎゅうにゅう	ぬたにく ぎゅうにゅう	ぬたにく・さつまあげ みくすーちーす かわおひし	うどん じゅがいも・あぶら	だし・しょウゆ・みりん・しお しょウゆ・みりん・だし	うめわかめおにぎり	こめ・わかめごはんのもと ねりうめ	
17 土	こもくちーはん もやしのなむる ちゅううかすーぶ ふるーつ(おれんじ)	ういんなー	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・しいたけ もやし・きゅうり・にんじん ちゅううかすーぶ	こめ・こまあぶら しごま・さとう・こまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょウゆ・しょウゆ とりがらすーぶ・しょウゆ	ふるーちえ ぎゅうにゅう	ふるーちえ(ひんご) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	
19 月	しょウゆらーめん はるまき おかかさだら ふるーつ(あうとう)	なはな かつおふし	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし はまちまき だいこん・きゅうり・にんじん おうとうかん	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら あぶら・さとう	しょウゆ・ちゅううかだし・しお・あいすたーそーす しょウゆ・す	はいんかん ぎゅうにゅう	かんてん・さとう おうしない・ぱいんかん ぎゅうにゅう	
20 火	どりにくのからあげ がんものもの はなやさいさらだ ごはん みそしる みるーつ(りんご)	どりにく がんもどき	しょウが にんじん・さやえんどう かわらぶーる・ぶろっこりー・にんじん・こーん はくい りんご	こむぎこ・でんぶん・あぶら さとう さとう・まよねーず こめ	しょウゆ・りょうりしゅ だし・しょウゆ・みりん	すいとん ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう こまつな・だい・しょウゆ・みりん・しお ぎゅうにゅう	
21 水	まぐろふらい ひじきに やさいのなつどうあえ こはん みそしる みるーつ(ぱいん)	まぐろかつ さつまあげ なつとう とうふ・あかみぞ・しほみぞ	ひじき・にんじん もやし・ぼうれんそう・にんじん わぬか ぱいんかん	あぶら あぶら・さとう こめ	だし・しょウゆ・りょうりしゅ しょウゆ・だし だし	ちんすう ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう しじ・あぶら ぎゅうにゅう	
22 木	まーぼーどん はるさめさらだ すーぶ ふるーつ(おれんじ)	とうふ・ぬたひきに・あかみぞ はむ	しょウが・にんじん・きゅうり にんじん・きゅうり こまつな おれんじ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん はるさめ・こまあぶら・さとう	しょウゆ・りょうりしゅ・ちゅううかだし・しお す・しお どりがらすーぶ	めろんばんふうとーす ぎゅうにゅう	しょくばん・はだー・たまご さとう・こむぎこ ぎゅうにゅう	
23 金	みーとそーすはげてい こーるそーす こーんくいーすーぶ ふるーつ(みかんかん) ぎゅうにゅう	ぬたひきに ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・こまとそーす きゅうり・にんじん こーん みかんかん	す・がい・おりーぶおいる・あぶら・こむぎこ・さとう あぶら・さとう	とまとけちゃっ す・しお こーんくいーすーぶのもと	こんぶおにぎり	こめ しおこんぶ	
24 土	いなりす こまつなともやしのこまえ みそしる ふるーつ(ぱいな)	あじつけあぶらあげ あかみぞ・しほみぞ	こまつな・もやし・にんじん こまつな ばなな	こめ・さとう しごま・おつゆむ	す・しお しょウゆ・みりん・だし だし	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しょくばん りんごじゅむ ぎゅうにゅう	
26 月	しおらーめん かぼちやのちーすやき こまつなしのこまえ ふるーつ(おうとう)	ぬたにく みくすーちーす しらす	もやし・にんじん・こーん・スのきだり・がんのうねぎ・にんにく かぼちや こまつな おうとうかん	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら	しょウゆ・ちゅううかだし・しお・みりん しょウゆ・みりん・だし	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	
27 火	きーまかーれー ちきんさらだ すーぶ ふるーつ(りんご)	ぬたひきに ちくわ とうふ	たまねぎ・にんじん・わきだまめ・こーん ぶろっこりー・あかばぶりか みずな りんご	こめ・あぶら まよねーず	かわーる こそめすーぶ	しゅがーとーす ぎゅうにゅう	しょくばん・はだー さとう ぎゅうにゅう	
28 水	とこしうどん むかしうまい ちくわどやさいのさらだ ぎゅうにゅう	とこしうどん ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん・だいこん・ほんのうねぎ・だしこん ぶろっこりー・さやべつ・こーん ぱいんかん	うどん ささまいも あぶら・さとう	だし・しょウゆ・みりん す・しょウゆ	こましおおにぎり	こめ・黒ごま しお	

栄養価の平均 エネルギー(カロリー) 600kcal たんぱく質(た) 20.8g 脂質(脂) 18.7g カルシウム(Ca) 226mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。