



12月給食だより

日付	献立	主な材料と体内での働き				付かず(牛乳)	
		主にかからずつくるもの	主にかからぬ働きを助えるもの	主に黒や力のもとになるもの	その他		
1 金	やまがたいちにおうどん ちくわのいそあげ こまつなのおかかあえ ふる一つ (みかんかん) ぎょうじゅう	ぶたにく・あぶらあげ ちくわ かつおぶし ぎょうじゅう	ごぼう・にんじん・はんのうねぎ あおさのり こまつな・もやし・にんじん みかんかん	うどん・さといも・つきごんにゃく・さとう こむぎこ・あぶら さとう	しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし・しょうゆ	ばななよーぐると よーぐると・ばなな さとう	
2 土	とりにくのたるだやき きゅうべつときゅうりのゆかりあえ ごぼん みそしる ふる一つ (ばなな)	とりにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・どらいぼせり きゅうべつ・きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ ばなな	ごぼうこ・あぶら・まよねーず こめ	しょうゆ ゆかり だし	やきおにぎり ぎゅうじゅう	こめ・あぶら しょうゆ・みりん ぎゅうじゅう
4 月	まーまれーどろまん こまつなちくわのこまねーずあえ びらふ すーぽ ふる一つ (おれんじ)	とりにく ちくわ ういんな すーぽ	しょうが こまつな・もやし・にんじん・こーん にんじん・たまねぎ・どらいぼせり わかめ・はくさい おれんじ	ごぼうこ・あぶら・まーまれーど まよねーず・しろこま こめ・あぶら・ばたー	しお・しょうゆ・みりん しお こんぞめ・しお こんぞめ	かぼちゃまふいん ぎゅうじゅう	ごぼうこ・ペーせんくぼうだー・さとう ばたー・ぎゅうじゅう・かぼちゃ ぎゅうじゅう
5 火	どうらはんばーく まかるにのかれーそてー ぼてとさくらだ しよくばん すーぽ ふる一つ (みかんかん)	どうらやさいはんばーく どうら	しめじ・えのきただ たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん おくら・きゅうべつ みかんかん	あぶら・さとう・でんぶん まかるに・あぶら じゃがいも・まよねーず しよくばん・いちごじゃむ	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しお・かれーぼうだー・こんぞめ しお こんぞめ	ぎゅうじゅう	こめ・とりにく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお ぎゅうじゅう
6 水	さほのみそに きりぼしだいこんのあえもの むぎいりごぼん けんげんさい ふる一つ (おれんじ)	さほ・しろみそ つなはれーく どうら	しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・さやいんげん はいんかん	さとう さとう・ごまあぶら こめ・おしむぎ さといも	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	まどれーぬ ぎゅうじゅう	ごぼうこ・ペーせんくぼうだー・ばたー だまご・さとう ぎゅうじゅう
7 木	すだみりきにくどん はるさめさくらだ みそしる ふる一つ (ばなな)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・りーまん・きりーまん きゅうり・もやし・にんじん たまねぎ ばなな	こめ・あぶら・さとう・しろこま・ごまあぶら はるさめ・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す だし	ごまごまむしほん ぎゅうじゅう	ごぼうこ・ペーせんくぼうだー・さとう ぎゅうじゅう・しろこま・くろこま ぎゅうじゅう
8 金	みそらーめん にくしゆまい ほうれんそうのおひだし ふる一つ (おうとう)	ぶたにく・あかみそ にくしゆまい	たまねぎ・にんじん・しめじ・きゅうべつ・にんじん・しょうが ほうれんそう・もやし・にんじん おうとうかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら さとう	しょうゆ・ちゅうがだし・しお・とりがらすーぽ しょうゆ・だし	つなまよおにぎり こめ・かつおぶし まよねーず	
9 土	ちきんらいす かりふらわーのさくらだ すーぽ ふる一つ (おれんじ)	とりにく どうら	にんじん・たまねぎ・えだまめ・どらいぼせり かりふらわー・きゅうり・にんじん・こーん・れもんかじゅう わかめ おれんじ	こめ・ばたー・あぶら さとう・おりーあぶら	とまどけちゅうぽ・こんぞめ・しお す・しお・しょうゆ こんぞめ	どうらふんわりくつきー ぎゅうじゅう	ごぼうこ・ペーせんくぼうだー・さとう あぶら・どうら ぎゅうじゅう
11 月	ぶたにくどん こらさいち こまつなのおいそあえ ふる一つ (ばいん)	ぶたにく ちくわ	たまねぎ・にんじん・れもんかじゅう・だいこん・さいこん どらいぼせり もやし・こまつな・にんじん・のり はいんかん	うどん じゃがいも	だし・しょうゆ・みりん・しお しお しょうゆ	さけおにぎり ぎゅうじゅう	こめ・さけ りょうりしゆ・しお ぎゅうじゅう
12 火	〈おたんじょうかい〉 とりにくのちゅうらやき つなさくらだ ごぼん すーぽ おたんじょうかい ふる一つ (おれんじ)	とりにく かつおぶし ごぼん すーぽ たまご	きゅうべつ・ぶらっこりー・にんじん・れもんかじゅう しめじ・はくさい おうとうかん	ごぼうこ・あぶら・まよねーず さとう・おりーあぶら こめ ごぼうこ・さとう・ばたー・おりーあぶら・まいごくりー	しお・とまどけちゅうぽ す・しお・しょうゆ こめ ペーせんくぼうだー	りんごかん ぎゅうじゅう	かんでん・りんごしゆーす さとう・りんごかん ぎゅうじゅう
13 水	ちきんかつ ひじきに らんげんさいのごまあえ ごぼん みそしる ふる一つ (みかんかん)	やわらかちきんかつ ちくわ どうら・あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん・えだまめ らんげんさい・もやし・にんじん はんのうねぎ みかんかん	あぶら さとう しろこま・さとう こめ	ちゅうのうそーず しょうゆ・みりん・だし しょうゆ だし	ばななはんげーき ぎゅうじゅう	ごぼうこ・ペーせんくぼうだー・さとう あぶら・ぎゅうじゅう・ばなな ぎゅうじゅう
14 木	ぶたどん れんこんのごまねーずさくらだ みそしる ふる一つ (ばなな)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しめじ・たまねぎ・にんじん れんこん・にんじん・きゅうり ごまつな ばなな	こめ・さとう・でんぶん しろこま・さとう・まよねーず	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ だし	すいーとぼてと ぎゅうじゅう	さつまいも・ぎゅうじゅう ばたー・さとう ぎゅうじゅう
15 金	しおらーめん だいがくいち ほうれんそうしらすあえ ふる一つ (おうとう)	ぶたにく しらす	たまねぎ・にんじん・こーん・さけらぶ・はんのうねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし・にんじん おうとうかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら さつまいも・あぶら・さとう・くろこま	しょうゆ・とりがらすーぽ・しお・みりん しょうゆ	うめわかめおにぎり ぎゅうじゅう	こめ・わかめごぼんのもと ねりうめ
16 土	かれーらいす わかめさくらだ すーぽ ふる一つ (おれんじ)	ぶたにく どうら	たまねぎ・にんじん わかめ・きゅうべつ・こーん・にんじん みずな おれんじ	こめ・おしむぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・さとう	かれーらう しょうゆ・す こんぞめ	ごへんもち ぎゅうじゅう	こめ・でんぶん あかみそ・さとう ぎゅうじゅう
18 月	かじきのばにーしょうゆやき きりぼしだいこんのにもの こーんさくらだ むぎいりごぼん みそしる ふる一つ (みかんかん)	かじき きつまつあけ むぎ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きりぼしだいこん・にんじん もやし・にんじん・こーん ほうれんそう みかんかん	ごぼうこ・ばたー さとう さとう・ごまあぶら こめ・おしむぎ	しお・しょうゆ しょうゆ・りょうりしゆ・だし しょうゆ・す だし	ちんすこう ぎゅうじゅう	ごぼうこ・さとう しお・あぶら ぎゅうじゅう
19 火	とりにくのおしこうじやき がもものちもの まかるにさくらだ ごぼん みそしる ふる一つ (おれんじ)	とりにく がもちどき あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・さやえんどう きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ おれんじ	あぶら さとう まかるに・おりーあぶら・まよねーず こめ	しおこうじ しょうゆ・みりん・だし だし	じゆむさんど ぎゅうじゅう	しよくばん いちごじゃむ ぎゅうじゅう
20 水	きつこうどん ひがいのちのちーずやき ちきんときゅうべつさくらだ ふる一つ (おうとう)	あぶらあげ みつちーず ちきんふらわー おうとうかん	ほうれんそう・だしこんぶ きゅうべつ・もやし・にんじん おうとうかん	うどん・さとう きゅうべつ・あぶら あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・す	おなかおにぎり ぎゅうじゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ ぎゅうじゅう
21 木	まーまれーど きゅうりともやしのしおこんぶあえ すーぽ ふる一つ (りんご)	どうら・ぶたにく・あかみそ	しょうが・にんじん・たまねぎ きゅうり・もやし・にんじん・しおこんぶ だいこん・こまつな りんご	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぽ・しお とりがらすーぽ	めろんぼんぶらうこーすと ぎゅうじゅう	しよくばん・ばたー・たまご さとう・ごぼうこ ぎゅうじゅう
22 金	しょうゆらーめん にくだんごのけちゅうぶに おなかさくらだ ふる一つ (ばいん)	ぶたにく ちきんばー かつおぶし ぎょうじゅう	たまねぎ・にんじん・ちんいんさい・もやし たまねぎ だいこん・きゅうり・にんじん はいんかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら あぶら・さとう あぶら・さとう	しょうゆ・とりがらすーぽ・しお・おしむぎ みりん・とまどけちゅうぽ しょうゆ	ごんぶらおにぎり ぎゅうじゅう	こめ しおこんぶ
23 土	いなりすし ちやくしとこまつなしらすあえ みそしる ふる一つ (ばなな)	あじつけあぶらあげ しらす あかみそ・しろみそ	もやし・こまつな・にんじん たまねぎ・ちんげんさい ばなな	こめ・さとう おつゆ	す・しお しょうゆ だし	やきうどん ぎゅうじゅう	うんち・ちくわ・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい おつゆ ぎゅうじゅう
25 月	にこみはんばーく みにぼてと からふるさくらだ ごぼん みそしる ふる一つ (はくどう)	はんばーく あかみそ・しろみそ	たまねぎ きゅうべつ・ぶらっこりー・こーん・あかあげりか こまつな はくどうかん	あぶら みにぼてと あぶら・さとう こめ おつゆ	でかくすそーず・こんぞめ・おれんじ・とまどけちゅうぽ す・しょうゆ だし	わかめおにぎり ぎゅうじゅう	こめ わかめごぼんのもと ぎゅうじゅう
26 火	きーまかれー ちきんときゅうべつさくらだ すーぽ ふる一つ (おれんじ)	ぶたにく・だいす ちきんふらわー どうら	たまねぎ・にんじん・えだまめ・こーん きゅうべつ・にんじん・きゅうり みずな おれんじ	こめ・あぶら あぶら・さとう	かれーらう しょうゆ・す こんぞめ	なごしゆーとーすと ぎゅうじゅう	しよくばん・ばたー さとう・なご ぎゅうじゅう
27 水	とりにくのみそやき さといものそぼろに ほうれんそうのごまあえ ごぼん すましじる ふる一つ (ばいん)	とりにく・あかみそ ぶたにく	ほうれんそう・もやし・にんじん わかめ・たまねぎ はいんかん	さとう・あぶら さといも・あぶら・さとう しろこま・さとう こめ	みりん しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし しょうゆ	あつふるまふいん ぎゅうじゅう	ごぼうこ・ペーせんくぼうだー・さとう・あぶら ぎゅうじゅう・りんご・れもんかじゅう ぎゅうじゅう
29 木	としこしどうん やきさつまいち ちくわとやさいのさくらだ ふる一つ (おうとう)	とりにく・あぶらあげ ちくわ	にんじん・だいこん・はんのうねぎ・だしこんぶ ぶらっこりー・きゅうべつ・こーん おうとうかん	うどん さつまいも・あぶら あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん しお す・しょうゆ	ひらふ	こめ・こんぞめ・しお・ういんな にんじん・たまねぎ・あぶら

栄養価の平均 エネルギー (1) 618kcal たんぱく質 (た) 22.0g 脂質 (脂) 18.3g カルシウム (Ca) 240mg 食塩相当量 (食塩) 2.4g

★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。