

\*今月の栄養価平均（ ）は基準値  
エネルギー たんぱく質 脂 質  
小学生 678kcal (650) 30.2g (21.1～32.5) 22.6g (14.4～21.6)  
中学生 821kcal (830) 36.5g (26.9～41.5) 27.5g (18.4～27.6)

12月 こんだてひょう



牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1月	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが炒め 切干大根のにも	米		
		じゃがいも	厚揚げ みそ	人参 キャベツ 長ねぎ
		砂糖	豚肉	玉ねぎ しょうが
		砂糖 油	とり肉 さつまいも	切干大根 人参
2火	チャーハン トックのスープ コーンとキャベツのソテー サイダーゼリーあえ	米 油	ベーコン 卵	玉ねぎ 長ねぎ
		トック	とり肉	人参 ちんげん菜 長ねぎ
		バター		キャベツ コーン 枝豆
		サイダーゼリー		パイン みかん りんご なしゼリー
3水	ごはん みそ汁 とり肉と豆腐のチリソース 大根サラダ	米		
		でんぶん	卵 みそ	もやし えのき
		油	豆腐 とり肉	玉ねぎ 筍 しいたけ しょうが にんにく
		ドレッシング	とり肉	人参 大根 きゅうり コーン
4木	あっけし極みるく65 あんかけラーメン 大学いも（小3個 中4個）		牛乳	
		ラーメン ごま油 でんぶん	豚肉 なんと	人参 玉ねぎ もやし 白菜 メンマ しょうが にんにく
		さつまいも 砂糖 でんぶん 油		
5金	ごはん 焼き肉どん みそ汁 五目ビーフン	米		
		砂糖 ごま油	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし エリンギ しょうが にんにく
			わかめ みそ	大根 ほうれん草
		ビーフン 砂糖 ごま油	とり肉	人参 玉ねぎ 筍 にんにく
8月	ごはん 親子どん こんさい汁 コチュマヨサラダ	米		
		砂糖 油	とり肉 卵	人参 玉ねぎ
		じゃがいも	みそ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ
		砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 白ごま	イカ 焼き竹輪	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ
9火	ごはん みそ汁 てりやきハンバーグ 和風コールスローサラダ	米		
			みそ	大根 ほうれん草 なめこ
		パン粉 砂糖 バター でんぶん	豚肉 卵 豆腐	人参 玉ねぎ
		ノンエッグマヨネーズ 砂糖 白ごま	ハム	人参 玉ねぎ キャベツ コーン レモン
10水	ごはん 具たくさんみそ汁 さばのみそに 肉じゃが	米		
			厚揚げ みそ	人参 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ
		砂糖 でんぶん	さば みそ	
		じゃがいも 砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ 白滝
11木	森高牛乳 カレーミートスパゲティ チーズサラダ 白花豆のフィナンシェ		牛乳	
		スパゲティ バター 小麦粉 砂糖	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ しょうが にんにく
		ドレッシング	チーズ	人参 キャベツ コーン きゅうり
		小麦粉 米粉 バター	白花豆 牛乳 卵	
12金	とりごぼうごはん みそけんちん汁 なめたけあえ きょうほうゼリー	米 砂糖 油	とり肉	人参 ごぼう 枝豆
		さつまいも	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 大根 白菜 えのき 長ねぎ
			糸削り	もやし ほうれん草 なめたけ
		砂糖		ぶどう
15月	ごはん わかめと卵のスープ 八宝菜 ぎょうざ（小2個中3個）	米		
		でんぶん	とり肉 卵 わかめ	人参 長ねぎ
		砂糖 ごま油 でんぶん	豚肉 イカ エビ	人参 玉ねぎ 白菜 筍 きくらげ しょうが にんにく
		ぎょうざの皮	豚肉 とり肉	キャベツ にら しょうが
16火	丸パン横割り チャイニーズチキンバーガー とり肉(2個) 野菜 ノンエッグマヨネーズ (パンにとり肉、野菜、マヨネーズをはさんで) パンプキンポタージュ みかん	パン		
		砂糖 でんぶん 米粉 油	とり肉	しょうが キャベツ レタス きゅうり
		ノンエッグマヨネーズ		
		小麦粉 砂糖 バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ かぼちゃ みかん
17水	ごはん みそ汁 豆腐の和風ミートソース じゃがいもの金平 昆布のつくだ煮	米		
		砂糖 油	みそ	玉ねぎ 白菜 しいたけ
		じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	豆腐 豚肉 大豆 チーズ みそ	人参 玉ねぎ
		砂糖	さつまいも	人参
18木	あっけし極みるく65 少し早い冬至メニュー きつねもちうどん きつねもち（うどんにのせて） とうじかぼちゃ		牛乳	
		うどん	とり肉	人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 長ねぎ
		もち 砂糖	油揚げ	
		白玉もち 砂糖	あずき	かぼちゃ
19金	ごはん ハヤシライス 牛乳もち	米		
		じゃがいも バター	豚肉	人参 玉ねぎ トマト
		砂糖 でんぶん	牛乳 生クリーム	パイン 黄桃
22月	ごはん みそ汁 豚すき煮 いわしのみそに	米		
		じゃがいも	わかめ みそ	大根
		砂糖 油	豚肉 焼き豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ 白滝
		砂糖	いわし みそ	
23火	コーンピラフ 野菜スープ ミートローフ クリスマスケーキ	米 バター	ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン コーン
		じゃがいも	ウインナー	人参 キャベツ えのき
		パン粉 砂糖 バター	豚肉 牛肉 豆腐 卵	玉ねぎ しょうが トマト
		クリスマスケーキ		
24水	ごはん ポークカレー ブロッコリーのミックスサラダ	米		
		じゃがいも バター	豚肉	人参 玉ねぎ にんにく
		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ツナ	人参 ブロッコリー きゅうり

\*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。