

平成30年 12月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料							
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					
1	土																								
2	日																								
3	月																								
4	火																								
5	水																								
6	木																								
7	金																								
8	土																								
9	日																								
10	月																								
							11	火	大豆とごぼうのカレー サラダ チキンナゲット ゆでたまご みかん 牛乳	I栄養 - 956kcal たんぱく質 33.5g 脂質 33.5g カルシウム 322mg	豚ミンチ,大豆 ハム チキンナゲット 卵 牛乳	ごぼう,たまねぎ,人参 キャベツ,人参,カリフラワー みかん	米,じゃがいも,キャノーラ油 カレールウ 白ドレッシング	21	金										
							12	水	ごはん ふりかけ 白身魚のねぎ味噌焼き ひじき煮 すまし汁 ショア	I栄養 - 655kcal たんぱく質 33.4g 脂質 8.3g カルシウム 373mg	ホキ,味噌 ひじき,うすあげ 豆腐 ショア	青ねぎ 人参,いんげん,昆布 青菜,えのき,青ねぎ,昆布	米 さとう,キャノーラ油 キャノーラ油,さとう	22	土										
							13	木	ごはん 豚大根 キャベツの甘酢和え だし巻き卵 味噌汁 牛乳	I栄養 - 743kcal たんぱく質 36.1g 脂質 17.5g カルシウム 323mg	豚肉 だし巻卵 うすあげ,わかめ,味噌 牛乳	大根,人参,昆布 キャベツ,きゅうり,人参 たまねぎ,昆布	米 さとう さとう	23	日	天皇誕生日									
							14	金	丸パン 鶏肉のトマト煮込み サラダ スープ ゼリー 牛乳	I栄養 - 704kcal たんぱく質 26.5g 脂質 29.9g カルシウム 306mg	鶏肉 牛乳	にんにく,レモン,たまねぎ じゃがいも,人参,トマト缶,パセリ キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン はくさい,しめじ,人参	マルロール キャノーラ油 マヨドレ コーヒーゼリー	24	月	振替休日									
							15	土						25	火	ごはん デミソースハンバーグ ひじきサラダ ブロッコリーのごま和え スープ 牛乳	I栄養 - 789kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.7g カルシウム 410mg	ハンバーグ ひじき 牛乳	たまねぎ 昆布,きゅうり,人参,コーン ブロッコリー,人参 たまねぎ,大根,キャベツ	米 ハヤシルウ さとう,マヨドレ,白ごま,さとう 白ごま,さとう					
							16	日						26	水	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 白菜のゆかり和え 揚げシューマイ 味噌汁 牛乳	I栄養 - 879kcal たんぱく質 35.5g 脂質 28.4g カルシウム 322mg	鶏肉,さつま揚げ シューマイ 豆腐,味噌 牛乳	大根,ごぼう,人参,いんげん はくさい,ほうれん草,人参,ゆかり えのき,人参,昆布	米 キャノーラ油 キャノーラ油					
							17	月	麦ごはん 味付のり すき焼き風煮 ごま和え りんご 牛乳	I栄養 - 769kcal たんぱく質 35.1g 脂質 20.3g カルシウム 454mg	牛肉,豆腐 牛乳	味付けのり はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ,昆布 ほうれん草,はくさい,人参 りんご	米,押麦 ごんこやく,キャノーラ油,さとう 白ごま,さとう	27	木										
							18	火	黒糖パン ミートグラタン サラダ ポテト ヨーグルト 牛乳	I栄養 - 950kcal たんぱく質 29.5g 脂質 31.2g カルシウム 407mg	合挽ミンチ 青のり粉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ,にんにく キャベツ,ブロッコリー,人参	黒糖ロール マカロニ,キャノーラ油,キャノーラ油 ハヤシルウ,パン粉 白ドレッシング フライドポテト,キャノーラ油	28	金										
							19	水	キャロットライス ハニーチキン ポテトサラダ コンソメスープ ゼリー チーズ 牛乳	I栄養 - 909kcal たんぱく質 32.5g 脂質 31.7g カルシウム 325mg	鶏肉 チーズ 牛乳	人参,パセリ ブロッコリー きゅうり,人参 ほうれん草,たまねぎ,人参 アップルジュース,パイン缶	米,キャノーラ油 はちみつ じゃがいも,マヨドレ クールゼリーの素	29	土										
							20	木						30	日										
							21	金						31	月										

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。  
◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。