



12月 献立表



日	曜日	献立	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		栄養価
1	木	エビクリームライス ごまドレッシングサラダ オレンジゼリー 牛乳	鶏こま肉 えび	学乳 調理用牛乳 粉チーズ わかめ 粉寒天	にんじん パセリ	玉葱 エリンギ キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	バター 油 白いりごま 練りごま	エネルギー 800 kcal たんぱく 29.0 g
2	金	茶飯 おでん 野菜のピリ辛和え 果物(みかん) 牛乳	揚げボール 豆ちくわ いわしつみれ 京がんとどき うずら卵	学乳 結びこんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ コーン みかん	米 砂糖 こんにやく ちくわぶ じゃがいも	ごま油	エネルギー 765 kcal たんぱく 29.5 g
5	月	ご飯 真鯛の薬味焼き 五目炒め 雷汁 牛乳	まだい 赤みそ 鶏こま肉 豚小間 木綿豆腐 白みそ	学乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ごぼう れんこん たけのこ 長ねぎ	米 三温糖 砂糖 こんにやく	白すりごま 油 白いりごま ごま油	エネルギー 744 kcal たんぱく 36.2 g
6	火	野菜たっぷり豆乳ちゃんぽん スナックパイフィッシュ ミックスフルーツ 牛乳	豚小間 豆乳 ツナオイル漬け おから	学乳	にんじん こまつな にら パセリ	玉葱 たけのこ はくさい もやし しょうが にんにく 長ねぎ パイン缶 ぶどう缶 みかん缶	冷凍ちゃんぽん はるまきの皮 小麦粉	ごま油 油 マヨネーズ	エネルギー 832 kcal たんぱく 29.6 g
7	水	★野菜の日給食★ ビビンバ トック入り白菜スープ 果物(りんご) 牛乳	豚外モモ 白みそ 赤みそ 豚小間	学乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし 干し椎茸 はくさい りんご	米 砂糖 トック	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 775 kcal たんぱく 27.6 g
8	木	★谷中カレーの日★ ガーリックトースト トマトチキンカレー ビーンズサラダ 牛乳	豚レバーペースト 鶏モモ ひよこまめ ツナオイル漬け	学乳 プレーンヨーグルト 調理用牛乳	パセリ にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんごジャム きゅうり キャベツ	食パン 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 油	エネルギー 758 kcal たんぱく 28.5 g
9	金	炊き込みご飯 ししゃも変わり揚げ 辛子和え なめこのみそ汁 牛乳	鶏こま肉 油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	学乳 ししゃも わかめ	にんじん パセリ こまつな	ぶなしめじ グリーンピース キャベツ もやし なめこ だいこん 長ねぎ	米 もち米 小麦粉 砂糖	油	エネルギー 742 kcal たんぱく 30.4 g
12	月	カルビチャーハン スパイシービーンズポテト にら玉スープ 牛乳	豚ばら 豚小間 大豆 絹ごし豆腐 たまご	学乳	にんじん ビーマン にら	にんにく 玉葱 長ねぎ	米 米粒麦 じゃがいも でんぶん	ごま油 油	エネルギー 783 kcal たんぱく 29.3 g
13	火	ミルクパン ブロッコリーグラタン 白菜のスープ煮 果物(みかん) 牛乳	鶏こま肉 いんげんまめ ベーコン 大豆	学乳 調理用牛乳 ピザチーズ	にんじん ブロッコリー	玉葱 はくさい みかん	ミルクパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	エネルギー 770 kcal たんぱく 33.3 g
14	水	ご飯 海苔の佃煮 豆腐の真砂揚げ おひたし じゃがいものみそ汁 牛乳	木綿豆腐 たらすり身 鶏ひき肉 たまご 糸けずり節 赤みそ 白みそ	学乳 もみのり ちりめん カットわかめ	にんじん こまつな	玉葱 もやし えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	エネルギー 726 kcal たんぱく 27.0 g
15	木	ご飯 ひじき入り卵焼き 五色和え さつま汁 牛乳	豚ひき肉 たまご 鶏こま肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	学乳 芽ひじき	にんじん こまつな	玉葱 グリーンピース キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 三温糖 さつまいも こんにやく	油 白いりごま	エネルギー 761 kcal たんぱく 30.5 g
16	金	きな粉揚げパン ミックスサラダ ポークビーンズ 牛乳	きな粉 ツナオイル漬け 大豆 豚小間 ベーコン 豚レバーペースト	学乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン 玉葱 にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー 809 kcal たんぱく 34.4 g
19	月	親子丼 ツナ和え 果物(キウイフルーツ) 牛乳	鶏こま肉 たまご ツナオイル漬け	学乳	にんじん こまつな	玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ キウイフルーツ	米 三温糖		エネルギー 776 kcal たんぱく 36.1 g
20	火	ご飯 魚の利久焼き アーモンド和え 根菜のみそ汁 牛乳	さわら 生揚げ 赤みそ 白みそ	学乳	こまつな にんじん	にんにく キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	白すりごま 白いりごま アーモンド	エネルギー 736 kcal たんぱく 34.3 g
21	水	★一足早いクリスマス給食★ マーガリンパン チキンロール マセドアンサラダ ABCスープ 果物(紅まどんな) ジョア	鶏モモ ウィンナー	ジョア プロセスチーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 マッシュルーム みかん	マーガリンパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油	エネルギー 729 kcal たんぱく 33.3 g
22	木	★冬至給食★山梨県の郷土料理★ ほうとううどん いか入り和え物 大学芋 牛乳	鶏こま肉 油揚げ 白みそ 赤みそ いか	学乳	にんじん かぼちゃ	だいこん 干し椎茸 はくさい 長ねぎ もやし キャベツ	冷凍ほうとううどん こんにやく 砂糖 さつまいも 水あめ	白いりごま 油 ごま油 黒いりごま	エネルギー 770 kcal たんぱく 30.2 g

※学校行事、給食予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

★野菜の日給食「白菜」★7日(水)★
 今月は旬の「白菜」をつかった「トック入り白菜スープ」です。
 レシピは裏面に載っていますのでご覧ください。

★谷中カレーの日★8日(木)★
 12月は「トマトチキンカレー」です。チキンはヨーグルトに漬けて柔らかくなるようにしています。ガーリックトーストと共にいただきます。

★一足早いクリスマス給食★21日(水)★
 鶏肉を使った人気メニューの「チキンロール」を作ります。

★冬至給食★山梨県の郷土料理★22日(木)★
 22日(木)は冬至です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれ、昔はかぼちゃを食べることで冬に不足しがちなビタミンを補い、寒い冬を元気に乗り切りました。給食では、山梨県の郷土料理「ほうとうどん」にかぼちゃを入れて作ります。

