



# 2024年12月 給食献立表



| キ<br>ツ<br>ズ | 昼<br>食 | 3色食品群   |   |                               | 給与栄養量   |          | アレルギー         | おやつ      |
|-------------|--------|---|---|-------------------------------|---|----------|---------------|----------|
|             |        | 熱や力になる<br>もの  | 血や肉や骨に<br>なるもの                            | 身体の調子を<br>整えるもの               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分                      |          |               | 午前<br>午後 |
| 2           | 月      | ごはん<br>鶏ひきの味噌炒め<br>さといものごまがらめ<br>すまし汁(キャベツ・かぶ)                    | 米 砂糖 油 さ<br>といも 白いりご<br>ま                 | 鶏ひき肉 米みそ<br>(淡色辛みそ)           | たまねぎ にんじん<br>キャベツ かぶ                                    | 285 kcal | 豚肉 大豆         | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 9.8 g    |               | 7.0 g    |
| 3           | 火      | ごはん<br>かわいいトマト缶ソースがけ<br>れんこんもち<br>みそ汁(切干・玉ねぎ)                     | 米 油 砂糖 片<br>栗粉 マヨネーズ                      | 鶏ひき肉 米みそ<br>(淡色辛みそ)           | たまねぎ トマト缶<br>ごぼう れんこん<br>にんじん 切干大根                      | 265 kcal | 鶏肉 大豆<br>ゼラチン | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 10.7 g   |               | 3.1 g    |
| 4           | 水      | チキンカレー<br>彩りサラダ<br>コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)                             | 米 ジャがいも<br>油                              | 鶏むね肉 油揚げ                      | たまねぎ にんじん<br>にんにく トマト<br>ビュレー もやし<br>きゅうり しめじ<br>ほうれんそう | 248 kcal | 大豆 りんご        | 牛乳       |
|             |        |   |   |                               |   | 10.3 g   |               | 3.8 g    |
| 5           | 木      | ひじきごはん<br>さばのみそ煮<br>はくさいの海苔和え<br>すまし汁(生揚げ・チンゲン菜)<br>バナナ           | 米 油 砂糖                                    | さば 米みそ(淡色<br>辛みそ) 生揚げ         | ひじき にんじん<br>しょうが はくさい<br>焼きのり チンゲン<br>サイ バナナ            | 251 kcal | 肉 豚肉 大豆       | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 12.7 g   |               | 8.1 g    |
| 6           | 金      | ロールパン<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーとにんじんのマヨ和え<br>かぶとベーコンのスープ<br>マスカットゼリー     | ロールパン パン<br>粉 油 砂糖 マ<br>ヨネーズ マス<br>カットゼリー | 豚ひき肉 豆乳<br>ベーコン ハム            | チンゲンサイ にん<br>じん きゅうり ご<br>ぼう                            | 274 kcal | 鶏肉 ごま         | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 11.7 g   |               | 7.9 g    |
| 9           | 月      | ごはん<br>鶏と玉ねぎの炒め物<br>れんこんとにんじんの金平<br>みそ汁(さといも・玉ねぎ)                 | 米 油 砂糖 さ<br>といも                           | 鶏もも肉 米みそ<br>(淡色辛みそ)           | たまねぎ コーン<br>れんこん にんじ<br>ん                               | 285 kcal | 鶏肉 豚肉 大豆      | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 9.2 g    |               | 10.5 g   |
| 10          | 火      | ごはん<br>さわらのパン粉焼き<br>こまつなとにんじんの納豆和え<br>みそ汁(かぶ・もやし)<br>マスカットゼリー     | 米 パン粉 油<br>マスカットゼリー                       | さわら 挽きわり<br>納豆 米みそ(淡色<br>辛みそ) | こまつな にんじ<br>ん かぶ もやし                                    | 256 kcal | 大豆            | 牛乳       |
|             |        |   |   |                               |   | 11.2 g   |               | 6.9 g    |
| 11          | 水      | わかめごはん<br>鶏むねとさつまいものケチャップ煮<br>はくさいのコールスロー<br>みそ汁(豆腐・ほうれん草)<br>みかん | 米 片栗粉 さつ<br>まいも 砂糖 油                      | 鶏むね肉 木綿豆<br>腐 米みそ(淡色辛<br>みそ)  | はくさい にんじん<br>コーン ほうれんそ<br>う みかん みかん缶                    | 261 kcal | バナナ 豚肉<br>大豆  | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 12.2 g   |               | 5.2 g    |
| 12          | 木      | ミートスパゲッティー<br>キャベツとツナのサラダ<br>豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)                  | スパゲティ 油<br>砂糖 小麦粉<br>じゃがいも                | 豚ひき肉 ツナ水<br>煮缶 ベーコン           | たまねぎ にんじん<br>キャベツ クリーム<br>コーン                           | 255 kcal | 鶏肉 大豆         | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 13.5 g   |               | 6.2 g    |
| 13          | 金      | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>チンゲン菜と竹輪の和え物<br>すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)<br>りんご        | 米 油 砂糖                                    | さけ 米みそ(淡色<br>辛みそ) 竹輪          | キャベツ にんじん<br>だいこん しょうが<br>チンゲンサイ かぼ<br>ちゃ ごぼう りん<br>ご   | 223 kcal | さけ 豚肉 大豆      | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 7.2 g    |               | 2.3 g    |
| 16          | 月      | ごはん<br>鶏ひきの味噌炒め<br>さといものごまがらめ<br>すまし汁(キャベツ・かぶ)                    | 米 砂糖 油 さ<br>といも 白いりご<br>ま                 | 鶏ひき肉 米みそ<br>(淡色辛みそ)           | たまねぎ にんじ<br>ん キャベツ か<br>ぶ                               | 261 kcal | 豚肉 大豆         | 麦茶       |
|             |        |   |   |                               |   | 10.8 g   |               | 3.9 g    |
| 17          | 火      | ごはん<br>かわいいトマト缶ソースがけ<br>れんこんもち<br>みそ汁(切干・玉ねぎ)                     | 米 油 砂糖 片<br>栗粉 マヨネーズ                      | 鶏ひき肉 米みそ<br>(淡色辛みそ)           | たまねぎ トマト缶<br>ごぼう れんこん<br>にんじん 切干大根                      | 265 kcal | 鶏肉 大豆<br>ゼラチン | 牛乳       |
|             |        |   |   |                               |   | 10.7 g   |               | 3.1 g    |



# 2024年12月 給食献立表



| キッズ | 昼食 | 3色食品群  |                              |                                 | 給与栄養量  |      | アレルギー | おやつ          |              |
|-----|----|--|------------------------------|---------------------------------|--|------|-------|--------------|--------------|
|     |    | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの                   | 身体の調子を整えるもの                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分                       |      |       |              |              |
| 18  | 水  | チキンカレー<br>彩りサラダ<br>コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)                      | 米 ジャがいも<br>油                 | 鶏むね肉 油揚げ                        | たまねぎ にんじん<br>にんにく トマト<br>ピューレー もやし<br>きゅうり しめじ<br>ほうれんそう | 248  | kcal  | 大豆 りんご       | 午前           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 10.3 | g     |              | 午後           |
| 19  | 木  | ひじきごはん<br>さばのみそ煮<br>はくさいの海苔和え<br>すまし汁(生揚げ・チンゲン菜)<br>バナナ    | 米 油 砂糖                       | さば 米みそ(淡色<br>辛みそ) 生揚げ<br>豚肉(もも) | ひじき にんじん<br>しょうが はくさい<br>い 焼きのり チ<br>ンゲンサイ パナ<br>ナ       | 251  | kcal  | 肉 豚肉 大豆      | 麦茶           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 12.7 | g     |              | おやき          |
| 20  | 金  | 豚汁うどん<br>れんこんとにんじんのコーン金平<br>みかん                            | 干しうどん 油<br>砂糖                | 豚肉(もも) 油<br>揚げ 米みそ(淡色<br>辛みそ)   | だいこん にんじ<br>ん ごぼう 葉ね<br>ぎ れんこん ほ<br>うれんそう コー<br>ン みかん    | 279  | kcal  | 大豆           | 麦茶           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 13.7 | g     |              | せんべい         |
| 23  | 月  | ごはん<br>鶏と玉ねぎの炒め物<br>れんこんとにんじんの金平<br>みそ汁(さといも・玉ねぎ)          | 米 砂糖 片栗粉<br>油                | 豚ひき肉 ゆで大<br>豆 ベーコン              | にんにく しょう<br>が たまねぎ に<br>んじん トマト缶<br>だいこん きゅう<br>り        | 285  | kcal  | 鶏肉 豚肉 大豆     | 麦茶           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 9.2  | g     |              | クッキー         |
| 24  | 火  | カレーライス<br>豚汁<br>ブドウゼリー                                     | 米 ジャがいも<br>油                 | 豚肉(もも)                          | たまねぎ にんじん<br>にんにく  | 305  | kcal  | 豚肉           | 麦茶           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 8.6  | g     |              | せんべい         |
| 25  | 水  | ハヤシライス(ゆきだるまごはん)<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ(だいこん・コーン)            | 米 油 小麦粉<br>砂糖 ジャがいも<br>マヨネーズ | 豚肉(もも)                          | たまねぎ しめじ<br>にんにく グリン<br>ピース にんじん<br>きゅうり だいこ<br>ん コーン    | 261  | kcal  | バナナ 豚肉<br>大豆 | 牛乳           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 12.2 | g     |              | クリスマス<br>おやつ |
| 26  | 木  | ミートスパゲッティー<br>キャベツとツナのサラダ<br>豆乳ポタージュ(ジャがいも・ベーコン)           | スパゲティ 油<br>砂糖 小麦粉<br>ジャがいも   | 豚ひき肉 ツナ水<br>煮缶 ベーコン             | たまねぎ にんじ<br>ん キャベツ ク<br>リームコーン                           | 255  | kcal  | 鶏肉 大豆        | 麦茶           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 13.5 | g     |              | ラスク          |
| 27  | 金  | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>チンゲン菜と竹輪の和え物<br>すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)<br>りんご | 米 油 砂糖                       | さけ 米みそ(淡色<br>辛みそ) 竹輪            | キャベツ にんじ<br>ん だいこん<br>しょうが チンゲ<br>ンサイ かぼちゃ<br>ごぼう りんご    | 285  | kcal  | 豚肉 大豆        | 麦茶           |
|     |    |  |                              |                                 |  | 9.8  | g     |              | クッキー         |

| 年齢   | 給与栄養目標量                  | 当月平均給与栄養量 |        |     |       |     |
|------|--------------------------|-----------|--------|-----|-------|-----|
|      | エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分   | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 塩分g |
| 3歳未満 | 475/19.0/13.2/70.1/1.5未満 | 258       | 10.7   | 5.8 | 42.8  | 1.1 |

## 給食MEMO

師走がやってきましたね。どんな1年でしたか？12月も笑顔で過ごせますように。

今年の冬至は21(土)で、太陽がでていいる時間が一番短くなると言われています。給食では20(金)に冬至メニューを提供予定です。冬至の日に食べると縁起が良いといわれている「ん」のつく食べ物を多く取り入れています。

※"ん"のつく食べ物例：にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも"なんきん"という呼び名がありますね。

また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では昼食のデザートで「みかん」を提供予定です。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆