

12 月分の献立とおもな材料の予定

ア ビ ャ ー 、 ガ フ フ バ ー フ ィ ン

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	木	ごはん・1 食用ふりかけ ささみチーズカツ いんげんのソテー・すき焼き風煮もの 野菜入り厚焼きたまご・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/鶏ささみ肉・チーズ・衣 (小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/いんげ ん・赤ピーマン/白菜・牛肉・こんにゃく・にんじ ん・しいたけ・ねぎ/ほうれんそう・にんじん・玉ね ぎ・たまご・牛乳・コンソメ/果実缶/サラダ油・他
2	金	ひじきと大豆のまぜご飯 野菜とごまたっぷり豚汁 給食クレープ	米・ひじき・大豆・しいたけ・にんじん・うす揚げ・ えだまめ・かまぼこ・鶏肉/豚肉・さといも・ごぼ う・大根・にんじん・こんにゃく・あつ揚げ・さつまい も・わけぎ・ごま・米みそ/たまご・小麦粉・でんぶ ん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油他
5	月	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこかつお あじのカレー風味揚げ かぼちやの素揚げとパプリカの甘辛炒め たまご焼き・マカロニサラダ・ロースハム 黒糖わらびもち	米・ちりめんじゃこ・かつおぶし・ごま/あじ・しょう が・衣(片栗粉・小麦粉・カレーアロマ(辛味成分 なし))/かぼちや・パプリカ/たまご/マカロニ・きゅう り・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳 製品含む)/わらびもち粉・黒糖/サラダ油・他
6	火	おにぎり かぼちやクロック スパゲティナポリタン ミートボール照り焼き(2個) ブロッコリー	米/(*ふりかけにたまご)/かぼちや・玉ねぎ・牛 乳・(小麦粉・パン粉(乳製品を含む))/スパゲ ティ・ベーコン(乳製品を含む)・たまねぎ・パプリ カ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品を含む)・牛乳・ 片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・ 豚肉/ブロッコリー/サラダ油・他
7	水	わかめごはん・五目焼きそば あげしゅうまいのケチャップ甘酢あえ ゆで卵 きゅうりと寒天、ささみの中華サラダ	米・わかめ/中華めん・キャベツ・にんじん・赤ピ ーマン・豚肉・青のり/鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・キ ャベツ・豚肉・片栗粉・大豆たんぱく・ごま油・パ ン粉(乳製品含む)・枝豆・ケチャップ/たまご/き ゅうり・寒天・鶏肉・にんじん/サラダ油・ごま油・ 他
8	木	ごはん 鶏肉のから揚げ・マカロニミート炒め かぼちやとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物 黒糖わらびもち みやま→フルーツ	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛 ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・トマト缶・玉ねぎ/か ぼちや・にんじん・魚すり身/小松菜・うす揚げ・ かつおぶし/わらびもち粉・黒糖・きなこ/サラダ 油・他
9	金	ごはん・冬野菜のカレー ゼリー	米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがい も・さつまいも・にんじん・たまねぎ・カリフラワー・ ブロッコリー・しょうが・カレールウ(小麦粉、食用 油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食 塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、 酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キ ャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色 素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ

			油・他
12	月	ごはん・揚げさばのソース煮 かぼちやの素揚げ・人参の甘煮 すき焼き風煮もの・えんどう ゆで卵・ゆでとうもろこし	米/さば・小麦粉・片栗粉/かぼちや/にんじん/ 白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ /えんどう/たまご/とうもろこし/サラダ油・他
13	火	ごはん・洋風肉じゃが ちくわの磯辺あげ 揚げごぼうのごまがらめ ツナのサラダ	米/豚肉・ベーコン(乳製品含む)・じゃがいも・玉 ねぎ・にんじん・枝豆/ちくわ・衣(小麦粉・片栗 粉・青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/まぐろ油漬 け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
14	水	きのこたっぷりハヤシライス・みかん	米/牛肉・豚ひき肉・牛ひき肉・ベーコン(乳製 品含む)・人参・ピーマン・トマト水煮・たまねぎ・ エリンギ・えのき・しめじ・にんにく・しょうが・ハヤシ ルウ・バター・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン /みかん/サラダ油・他
15	木	ごはん・揚げあじのカレー風味トマト煮 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう・ポークウインナーのソテー ゆでとうもろこし	米/あじ・小麦粉・片栗粉・トマト水煮・カレーア ロマ(辛み成分無し)・玉ねぎ/じゃがいも・パセリ/ にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ /えんどう/ポークウインナー(乳製品含む)/とうも ろこし/サラダ油・他
16	金	ごはん・チキンのマーマレード照り焼き さつまいもと枝豆のカラフルごまサラダ ほたて風フライ・ブロッコリー たまごのソース煮 ごぼうの甘辛おかか炒め	米/鶏肉・マーマレード/さつまいも・とうもろこし・ えだまめ・パプリカ・ロースハム(乳製品含む)・ご ま・マヨネーズ/魚すり身・片栗粉・ほたてエキ ス・大豆たんぱく・米粉・たまご・衣(小麦粉・た まご・パン粉(乳製品含む))/ブロッコリー/たまご /ごぼう・にんじん・かつおぶし/サラダ油・他
19	月	ごはん 豚ロースかつ・ごまかつソースかけ いんげんとコーンのソテー 絹揚げのすき焼き風煮もの ほうれん草入り卵焼き・フルーツ	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品 含む)・牛乳)・ごま/いんげん・とうもろこし・赤ピ ーマン/絹あげ・白菜・牛肉・こんにやく・にんじ ん・しいたけ・ねぎ/ほうれん草・たまご/果実缶/ サラダ油・他
20	火	わかめごはん 鮭のみりん焼き 枝豆・れんこんと人参の甘酢炒め お好み焼き アスパラガスとコーンのソテー・フルーツ	米・わかめ/銀鮭/枝豆/れんこん・にんじん/キ ャベツ・たまご・小麦粉・いか・えび・豚肉・大豆 たんぱく・かつおぶし・しょうが・青のり/アスパラガ ス・とうもろこし/果実缶/サラダ油・他
21	水	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉 ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・ 衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青の り)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー /キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・パタ ー/ごま油・サラダ油・他
22	木	ごはん 鶏のたつた揚げ いんげんとかにかまの胡麻和え	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/いんげん・か にかまぼこ/ごま・ごま油/れんこん・にんじん・ペ ーコン(乳製品を含む)・コンソメ/とりひき肉・玉

		れんこんの洋風炒め つくねの照り焼き・出し巻き	ねぎ・たまご・パン粉(乳製品を含む)・片栗粉/ 出し巻き/サラダ油・他
23	金	ごはん・黒豚メンチかつ きぬさやのおかか和え 干し大根の彩り煮 りんごときゅうりのポテトサラダ 卵のソース煮	米/玉ねぎ・豚肉・つなぎ(パン粉(小麦・乳・大豆)・大豆たんぱく)・衣(パン粉(小麦・乳・大豆))/ きぬさや・かつおぶし/干し大根・鶏肉・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
26	月	ごはん ハンバーグ洋風きのこソース 青のり風味フライドポテト・ブロッコリー とうもろこしとホワイトソースのコロッケ こんにゃくと豚肉のごま油炒め フィッシュソーセイジのケチャップ炒め	米/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉・しめじ・えのき・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース/ じゃがいも・青のり/ブロッコリー/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ こんにゃく・豚肉・にんじん・ごま油/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他
27	火	ごはん から揚げ(2個)・マカロニミート炒め じゃがいもとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物 フルーツ	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・玉ねぎ/ じゃがいも・にんじん・魚すり身・枝豆/小松菜・うす揚げ・かつおぶし/果実缶/サラダ油・他
28	水	五目ごはん・サーモンの塩焼き さつまいものかき揚げ れんこんのごまサラダ・えんどう だし巻き・大福	米・しいたけ・しめじ・にんじん・れんこん・鶏肉・枝豆/ サーモン/さつまいも・衣(小麦粉・片栗粉)/ れんこん・にんじん・ごま・マヨネーズ/えんどう/たまご/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他