

12月16日～31日 給食献立表

令和6年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
16	月	かに雑炊 菜の花と人参の辛子和え ヨーグルト ギザミたくあん漬	米飯 鮭の利休焼き ほうれん草ピーナツあえ ぶた汁 みかん缶	プリン	米飯 ゆずみそ田楽 いかの酢の物 菜の花のソテー 赤かぶ漬け
17	火	米飯 みそ汁(玉ねぎ) なます ふりかけ	米飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーのサラダ ハッシュドポテト キャベツのスープ		米飯 豚肉蒲焼 大根サラダ ほうれん草卵炒め しその実漬
18	水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 赤魚酒粕焼き 南瓜の煮物 大根ごま酢あえ ふりかけ		米飯 鶏の甘煮 ジャーマンポテト 野菜炒め ぶどう缶
19	木	米飯 みそ汁(豆腐) おくらゆば いわしのかつお煮	米飯 家常豆腐 華風あえ ギョウギスープ マンゴー	ぜんざい	米飯 牛肉コロッケ 洋風煮物 法蓮草ソテー しその実漬
20	金	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 さらさ焼き 春菊ごまあえ 明石焼き フルーツ(パイン缶)		米飯 焼肉風炒め物 きゅうりハム三色あえ 粉ふき芋 白菜漬
21	土	米飯 みそ汁(玉ねぎ) ほうれん草のからし和え ふりかけ	五目ご飯 ちり蒸豆腐 きゅうり貝柱酢物 すまし汁		米飯 豚みそ大根 ささみときゅうりのボン酢あえ じゃがいも金平 ゆず白菜漬
22	日	食パン 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯 えび玉 ブムル いわしの梅煮 みかん		米飯 さばの柚庵焼き 豚バラ大根 五目煮 さくら漬
23	月	貝柱雑炊 切り干し大根 しその実漬 ヨーグルト	米飯 赤魚おろし煮 白和え さつま汁 黄桃缶	サンタのねりきり	米飯 豚平焼き なすびのごまみそあえ ほうれん草ソテー ふりかけ
24	火	米飯 みそ汁(ふ) 温泉たまご のり佃煮	ケチャップライス 照焼きキン サーモンのマリネ コンソメスープ フルーツ(白桃缶)		米飯 肉じゃが きゅうりわさびマヨネーズ 揚げだし豆腐 キャベツ漬
25	水	食パン 牛乳 に風味サラダ	米飯 厚揚げ塩炒め おくらのボン酢和え 春雨しそ金平 みかん		米飯 あじ塩こうじ焼き ごぼうそぼろ煮 煮豆 大根きざみ漬
26	木	米飯 みそ汁(豆腐) 菜の花の辛子あえ あみえび佃煮	しょうゆラーメン きゃべつ中華和え パナナ	スイートポテト	米飯 魚とえびフリッター ハムサラダ ジャーマンポテト 青菜漬
27	金	食パン 牛乳 ぼちゃサラダ	米飯 豚肉みそ焼き いかのマリネ 具沢山スープ なすび漬		米飯 しらすとねぎの卵焼 トマトときゅうりの酢の物 ホタテの旨煮 黄桃缶
28	土	米飯 みそ汁(さつま芋) 白菜ボン酢あえ しそ昆布	米飯 鶏肉カレーパン粉焼き ソーフードサラダ ほうれん草ソテー さくら漬		米飯 さけの塩焼き ひじきと牛肉の炒め煮 おろし和え ヨーグルト
29	日	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 豚の梅酒煮 カリフラワーごまあえ 高野卵とじ ふりかけ		米飯 たら煮付 卵の花 白和え みかん
30	月	みそ雑炊 おくらの湯葉和え しその実漬 ヨーグルト	ポークカレー 温野菜サラダ みかん缶	ストロベリーケーキ	米飯 スペイン風オムレツ かにかまサラダ ほうれん草のソテー ふりかけ
31	火	米飯 みそ汁(玉ねぎ) 法蓮草ごまあえ いわしのかつお煮	年越しそば めんつゆ和え みかん		米飯 香焼魚 五色なます 牛肉とはくさいの生姜煮 キャベツ漬

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1515 kcal	62.7 g	34.5 g	535 mg	8.7 mg	496 μg	0.85 mg	0.71 mg	82 mg