12月 1日 ～ 15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
1	日	食パン　マーガリン 牛乳 かに風味サラダ	米飯　大根と牛肉の旨煮 きゃべつごまマヨネーズあえ とりしんじょうあんかけ　バナナ		米飯　ロールキャベツ 菜の花と人参辛子和え さつまいものレモン煮　銀鰈煮
2	月	梅雑炊 春菊とゆばの煮浸し しその実漬 ヨーグルト	天ぷらそば きゅうりわさびマヨネーズ ぶどう缶	抹茶ようかん	米飯　家常豆腐 カリフラワーゆかりあえ さんまの生姜煮　きゅうり漬
3	火	米飯 みそ汁(玉ねぎ) 法蓮草ごまあえ 銀鰈煮	米飯　カレイチーズ焼き 大根サラダ　コーンスープ なす漬		米飯 豚肉のチンジャオロース 蒸しシュウマイ　拌三絲 黄桃缶
4	水	食パン　いちごジャム 牛乳 マカロニサラダ	米飯 じゃがいもアスパラのピリ辛煮物 いかの酢味噌あえ 春雨炒り煮　ふりかけ		米飯　あじみりん漬 ポトフ　白花豆 みかん
5	木	米飯 みそ汁(豆腐) 菜の花の辛子あえ あみえび佃煮	焼きそば 柚子あえ マンゴー	チョコロール	米飯　牛肉の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め きゅうり大根梅肉あえ こんぶ佃煮
6	金	食パン　りんごジャム 牛乳 かぼちゃサラダ	親子どんぶり 小松菜サラダ 黄桃缶		米飯　焼き餃子 しろなの煮付　五目煮 赤かぶ漬け
7	土	米飯 みそ汁(青菜) きゃべつ彩酢の物 しその実漬	チャーハン いかのサラダ 豆腐のスープ ぶどう缶		米飯　とんかつ ポテトサラダ ほうれん草ベーコン炒め 大根きざみ漬
8	日	食パン　マーマレード 牛乳 大根ゆずサラダ	米飯　鶏と大根の炊いたん 青菜の煮付 じゃこピーマン　ふりかけ		米飯　さばの柚庵焼き 白和え　煮豆 みかん
9	月	みそ雑炊 おくらの湯葉和え しその実漬 ヨーグルト	米飯　鮭のムニエル マカロニサラダ カリフラワーコンソメ煮 みかん	やわらかおかき(えび)	米飯　玉子焼き 牛肉のしぐれ煮 なすびのごまみそあえ みぶな漬
10	火	米飯 みそ汁(かぼちゃ) 温泉たまご のり佃煮	米飯　とり包み焼き ブロッコリーぬた　呉汁 キャベツ漬		米飯　えびのすりみ焼 チンゲン菜ソテー カリフラワーのマリネ フルーツ(白桃缶)
11	水	食パン　ブルーベリージャム 牛乳 ポテトサラダ	米飯　豚肉しょうが焼き ロースハムのマリネ キャベツのソテー　野沢菜漬		米飯　鯖の味噌煮 ごぼうのとりそぼろ 春雨酢の物　ヨーグルト
12	木	米飯 みそ汁(さつま芋) じゃこおろし ふりかけ	米飯　すき焼き風煮 トマトときゅうりのあえ物 とろろ　みかん		米飯　和風ムニエル シーフードスパゲティ ホットサラダ　さくら漬け
13	金	食パン　はちみつジャム 牛乳 かぼちゃサラダ	いもご飯　刺身の盛り合わせ 炊き合わせ　かぶらゆかりあえ 茶わん蒸し	薄皮つぶあんぱん	米飯　ハンバーグ ブロッコリー卵炒め ジャガイモたらこあえ 野沢菜漬
14	土	米飯 みそ汁(白菜) 春菊とゆばの煮浸し のり佃煮	米飯　酒蒸し魚 春雨牛肉煮付　のっぺい汁 きゅうり漬		米飯 かきあげ 菜の花の白和え ぶどう缶
15	日	菓子パン 牛乳 かに風味サラダ	カレーライス 野菜サラダ みかんヨーグルト		米飯　芙蓉蟹 切り干し大根　野菜しゅうまい きゅうり漬

☆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
1490 kcal	60.0 g	35.3 g	513 mg	8.6 mg	682 μg	0.69 mg	0.62 mg	83 mg

12月 1日 ～ 15日 給食献立表

令和6年

5分菜食

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	日	食パン　マーガリン 牛乳 大根サラダ	全粥　大根と牛肉の旨煮 きゃべつごまマヨネーズあえ たこやきあんかけ　バナナ		全粥　ロールキャベツ 菜の花と人参辛子和え さつまいものレモン煮　銀鱈煮
2	月	梅雑炊 ほうれんそうお浸し ヨーグルト	天ぷらそば きゅうりわさびマヨネーズ すりおろしフルーツ	抹茶ようかん	全粥　家常豆腐 カリフラワーゆかりあえ さんまの生姜煮 明太子ソース
3	火	全粥 みそ汁(玉ねぎ) ブロッコリーサラダ のり佃煮	全粥　カレイチーズ焼き 大根サラダ　コーンスープ たいみそ		全粥 豚肉のチンジャオロース 蒸しシュウマイ　拌三絲 すりおろしフルーツ
4	水	食パン　いちごジャム 牛乳 きゃべつのサラダ	全粥 じゃがいもアスパラのピリ辛煮物 いかの酢味噌あえ 春雨炒り煮　たいみそ		全粥　あじみりん漬 ポトフ　白花豆 すりおろしフルーツ
5	木	全粥 みそ汁(豆腐) 春菊とゆばの煮浸し 梅ソース	焼きそば 柚子あえ マンゴー	チョコロール	全粥　牛肉の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め きゅうり大根梅肉あえ のり佃煮
6	金	食パン　りんごジャム 牛乳 ポテトサラダ	親子どんぶり 小松菜サラダ 黄桃缶		全粥　焼き餃子 しろなの煮付　五目煮 たいみそ
7	土	全粥 みそ汁(青菜) 大根和え物 のり佃煮	全粥　卵いため いかのサラダ　豆腐のスープ すりおろしフルーツ		全粥　とんかつ ポテトサラダ ほうれん草ベーコン炒め 明太子ソース
8	日	食パン　マーマレード 牛乳 大根のサラダ	全粥　鶏と大根の炊いたん 青菜の煮付 じゃこピーマン　たいみそ		全粥　さばの柚庵焼き 白和え　煮豆 すりおろしフルーツ
9	月	みそ雑炊 ブロッコリー和物 ヨーグルト	全粥　鮭のムニエル マカロニサラダ カリフラワーコンソメ煮 すりおろしフルーツ	やわらかおかき(えび)	全粥　玉子焼き 牛肉のしぐれ煮 なすびのごまみそあえ たいみそ
10	火	全粥 みそ汁(かぼちゃ) 卵とうふ のり佃煮	全粥　とり包み焼き ブロッコリーぬた　呉汁 うにソース		全粥　えびのすりみ焼 チンゲン菜ソテー カリフラワーのマリネ すりおろしフルーツ
11	水	食パン　ブルーベリージャム 牛乳 ポテトサラダ	全粥　豚肉しょうが焼き ロースハムのマリネ キャベツのソテー　うにソース		全粥　鯖の味噌煮 ごぼうのとりそぼろ 春雨酢の物　ヨーグルト
12	木	全粥 みそ汁(さつま芋) おろしあえ のり佃煮	全粥　すき焼き風煮 トマトときゅうりのあえ物 とろろ　すりおろしフルーツ		全粥　和風ムニエル シーフードスパゲティ ホットサラダ　明太子ソース
13	金	食パン　はちみつジャム 牛乳 かぼちゃサラダ	芋粥　刺身の盛り合わせ 炊き合わせ　かぶらゆかりあえ 茶わん蒸し	薄皮つぶあんぱん	全粥　ハンバーグ ブロッコリー卵炒め ジャガイモたらこあえ たいみそ
14	土	全粥 みそ汁(白菜) 春菊とゆばの煮浸し のり佃煮	全粥　酒蒸し魚 春雨牛肉煮付　のっぺい汁 梅ソース		全粥 かきあげ 菜の花の白和え すりおろしフルーツ
15	日	菓子パン 牛乳 大根サラダ	カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト		全粥　芙蓉蟹 切り干し大根　野菜しゅうまい たいみそ

☆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
1229 kcal	53.8 g	35.2 g	475 mg	7.8 mg	733 μg	0.59 mg	0.60 mg	83 mg

12月 1日 ～ 15日 給食献立表

ミキサー食

令和6年

日	曜	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	日	全粥 ヨーグルト 大根サラダ のり佃煮	全粥 大根と牛肉の旨煮 きゃべつごまマヨネーズあえ たこやきあんかけ		全粥 八宝菜 梅菜とゆば アイソカルゼリー
2	月	全粥 ほうれんそうお浸し 梅干塩 ヨーグルト	全粥　卵とじ きゅうりわさびマヨネーズ すりおろしフルーツ	抹茶ようかん	全粥 家常豆腐 カリフラワーゆかりあえ アップルヨーグルト
3	火	全粥 みそ汁(玉ねぎ) ブロッコリーサラダ のり佃煮	全粥 カレイ塩焼き 大根サラダ コーンスープ		全粥 豚肉のチンジャオロース 蒸しシュウマイ 拌三絲
4	水	全粥 ヨーグルト きゃべつのサラダ のり佃煮	全粥 じゃがいもアスパラのピリ辛煮物 いかの味噌あえ エンジョイカップゼリー		全粥 かれい煮付 大根そぼろ アップルヨーグルト
5	木	全粥 みそ汁(豆腐) 春菊とゆばの煮浸し 梅ソース	全粥　焼きそば 柚子あえ すりおろしフルーツ	カットケーキ	全粥 牛肉の甘辛炒め きゃべつハムの卵炒め きゅうり大根梅肉あえ
6	金	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 親子どんぶり 小松菜サラダ アップルヨーグルト		全粥 焼き餃子 しろなの煮付 アップルヨーグルト
7	土	全粥 みそ汁(青菜) 大根和え物 のり佃煮	全粥　卵いため いかのサラダ 豆腐のスープ		全粥 とんかつ ポテトサラダ ほうれん草ベーコン炒め
8	日	全粥 ヨーグルト 大根のサラダ のり佃煮	全粥 鶏と大根の炊いたん 青菜の煮付 アップルヨーグルト		全粥 さば赤みそ煮 白和え エンジョイカップゼリー
9	月	全粥 ブロッコリー和物 のり佃煮 ヨーグルト	全粥 鮭のムニエル マカロニサラダ カリフラワーコンソメ煮	やわらかようかん	全粥 だし巻き卵 牛肉のしぐれ煮 なすびのごまみそあえ
10	火	全粥 みそ汁(かぼちゃ) 卵とうふ のり佃煮	全粥 とり包み焼き ブロッコリーぬた 呉汁		全粥 えびのすり身焼 チンゲン菜ソテー カリフラワーのマリネ
11	水	全粥 ヨーグルト ポテトサラダ のり佃煮	全粥 豚肉しょうが焼き ロースハムのマリネ キャベツのソテー		全粥 さばみそ煮 大根そぼろ ヨーグルト
12	木	全粥 みそ汁(さつま芋) おろしあえ のり佃煮	全粥 すき焼き風煮 トマトときゅうりのあえ物 とろろ		全粥 和風ムニエル シーフードスパゲティ ホットサラダ
13	金	全粥 ヨーグルト かぼちゃサラダ のり佃煮	全粥 刺身の盛り合わせ 炊き合わせ 茶わん蒸し	和菓子ムース	全粥 ハンバーグ ブロッコリー卵炒め ジャガイモたらこあえ
14	土	全粥 みそ汁(白菜) 春菊とゆばの煮浸し のり佃煮	全粥 酒蒸し魚 春雨牛肉煮付 のっぺい汁		全粥 かきあげ 菜の花の白和え アップルヨーグルト
15	日	全粥 ヨーグルト 大根サラダ のり佃煮	全粥　カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト		全粥 鮭の卵とじ 切り干し大根 筑前煮

☆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
1125 kcal	53.5 g	49.3 g	484 mg	11.4 mg	899 μg	0.68 mg	0.61 mg	82 mg