



12月献立表



| 日 | 曜日 | 献立名 | | | エネルギー たんぱく質 | 献立メモ |
|----|----|-------------------------|-----------------------------------|---|------------------|---|
| | | 主食(+主菜) | 主菜・副菜・デザートなど |  | | |
| 1 | 月 | あぶらぶどん 油麩丼 | おくずかけ ずんだ白玉 | ○ | 750kcal 28.7g | ☆宮城県の郷土料理(1日) 油麩を卵でとじ た油麩丼。笹かまぼこも入っています。おくずかけは宮城県の特産品を入れ、とろみをつけた料理です。  |
| 2 | 火 | シーフード クリームライス | ブロッコリーサラダ 果物(愛マドンナ) | ○ | 738kcal 25.7g | |
| 3 | 水 | ごはん | たまごや 卵焼き 五目きんぴら だいこん 大根のみそ汁 | ○ | 771kcal 29.7g | |
| 4 | 木 | セサミトースト | チリビーンズ カリカリパンのサラダ | ○ | 779kcal 31.0g | |
| 5 | 金 | だいこん 大根おろし スパゲッティ | こんにやくサラダ キャラメルポテト | ○ | 740kcal 26.9g | |
| 9 | 火 | マーボー 豆腐丼 | チンゲン菜とわかめのスープ 果物(りんご) | ○ | 774kcal 34.3g | ☆目黒の大根(3日) 今年も目黒区の農家さんが栽培した大根を、区立小中学校に無償提供していただきます。みそ汁に入れます。 |
| 10 | 水 | ごはん | ししやもの南蛮漬け ごま和え 芋煮汁 | ○ | 776kcal 28.1g | |
| 11 | 木 | とり 鶏ごぼうピラフ | ツナサラダ 人参のポターージュ | ○ | 725kcal 25.7g | |
| 12 | 金 | なめし 菜飯 | いかの香味焼き 野菜のおかかあえ 大根と豚肉のべっこう煮 | ○ | 754kcal 34.8g | ☆有機人参(11日) 有機栽培された人参を使用して、人参のポターージュを作ります。 |
| 15 | 月 | ジャンバラヤ | はなやさい 花野菜のサラダ いんげん豆と野菜のスープ | ○ | 755kcal 28.8g | |
| 16 | 火 | ごはん | ぶりの幽庵焼き ハリハリサラダ 田舎汁 | ○ | 769kcal 34.8g | ☆冬至(22日) この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。給食ではかぼちゃが入ったほうとうとゆずを使った漬物を作ります。  |
| 17 | 水 | タンメン | のり塩ポテトビーンズ 果物(はれひめ) | ○ | 750kcal 31.7g | |
| 18 | 木 | ひじきごはん | あげ豆腐の野菜あんかけ 白菜サラダ | ○ | 772kcal 27.6g | |
| 19 | 金 | ごはん | さかな 魚の南部焼き 五目豆 かき玉みそ汁 | ○ | 736kcal 40.1g | |
| 22 | 月 | ほうとう | かぶと白菜のゆず風味漬け キャロット蒸しパン | ○ | 719kcal 28.0g | |
| 23 | 火 | くろざとう 黒砂糖パン | パリパリチキン マカロニ入りサラダ きのこ小松菜のスープ | ○ | 742kcal 30.2g | |
| 24 | 水 | ポークカレーライス | かいそう 海藻サラダ 果物(りんご) | ジョア | 801kcal 24.0g | |

【月平均栄養価】エネルギー:756kcal たんぱく質:34.8g 脂質:23.0g 食塩相当量:3.1g
 ※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

