



## 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	牛乳			
1	月	あぶら ふどん 油麺丼	おくずかけ すんだ白玉	しらたま	750kcal 28.7g	☆宮城県の郷 土料理(1日) 油麺を卵でとじた油麺丼。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	くだもの 果物(愛マドンナ)	738kcal 25.7g		
3	水	はん ご飯	たまごや 卵焼き	ごもく 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	こんにゃくサラダ	キャラメルポテト	740kcal 26.9g		
9	火	どうふどん マーボー豆腐丼	チングン 菜とわかめのスープ	くだもの 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くださいます。みそ汁に入れます。	
10	水	はん ご飯	ししやもの南蛮漬け	なんばんづ 芋煮汁	ごま和え	776kcal 28.1g	
11	木	とり 鶏ごぼうピラフ	ツナサラダ	にんじん 人参のポタージュ	725kcal 25.7g		
12	金	なめし 菜飯	いかの香味焼き	やさい 野菜のおかかあえ	だいこん 大根と豚肉のべっこう煮	754kcal 34.8g	
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	はん ご飯	ぶりの幽庵焼き	ゆうあんや ハリハリサラダ	34.8g	☆有機人参 (11日) 有機栽培された人参を使用して、人参のポタージュを作ります。	
17	水	タンメン	のり塩	ポテトビーンズ	くだもの 果物(はれひめ)	750kcal 31.7g	☆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。
18	木	ひじきご飯	揚げ豆腐	の野菜あんかけ	白菜サラダ	772kcal 27.6g	
19	金	はん ご飯	さかな 魚の南部焼き	なんぶや ごもくまめ	たま 五目豆	736kcal 40.1g	
22	月	ほうとう	かぶと白菜	のゆず風味漬け	ふうみづ	719kcal 28.0g	
23	火	くろざとう 黒砂糖パン	ぱりぱりチキン	マカロニ入りサラダ	きのこと 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	くだもの 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。



