

12月の献立表



建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
1日(月)	牛肉ガーリックチャーハン イカの唐揚げ 和風ポトフ	牛肉 玉ねぎ 人参 (冷)コーン 青ねぎ バター にんにく ロールイカ にんにく 片栗粉 フライドポテト ベーコン 大根 玉ねぎ 人参
2日(火)	白身魚フライ バターコーン ほうれん草とうす揚げの和え物 味噌汁	骨なしたら 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ (冷)コーン 人参 バター ほうれん草 うす揚げ 玉ねぎ おつゆ麩 青ねぎ
3日(水)	ハンバーグ・デミグラス風 えびの中華炒め マカロニサラダ すまし汁	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピーフシチュールウ むきえび 太もやし チンゲン菜 人参 マカロニ 胡瓜 卵 豆腐 わかめ(国) 青ねぎ
4日(木)	十六穀米 さわらの幽庵焼き 大学芋 かぶの甘酢漬け 味噌汁 キムチ	十六穀米 骨なしさわら レモン果汁 レモン キャベツ さつま芋 はちみつ 黒ごま かぶら 塩吹き昆布 白菜 人参 青ねぎ キムチ
5日(金)	ヤンニョムチキン れんこんのカレーソテー 小松菜のナムル 味噌汁	鶏もも肉 土生姜 にんにく 片栗粉 白ごま キャベツ 金平れんこん カレー粉 小松菜 人参 白ごま 花麩 うす揚げ 青ねぎ
6日(土)	鶏そぼろ丼 豚汁	鶏ももミンチ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 卵 土生姜 豚肉 大根 人参 ごぼう(国) つきこんにゃく(国) うす揚げ 青ねぎ
	《小学校・節食給食》 じゃこおにぎり 豚汁	ちりめんじゃこ 白ごま 豚肉 大根 人参 ごぼう(国) つきこんにゃく(国) うす揚げ 青ねぎ
8日(月)	タン麺 ミニ卵チャーハン	中華そば 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ニラ 太もやし 人参 きくらげ 卵 玉ねぎ 青ねぎ 人参 白ごま
9日(火)	《パン給食》 パン パンプキンクリームシチュー 一口カツ みかん	ロールパン 鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース 普通牛乳 クリームシチュールウ 豚ロースカツ肉 (冷)れんこん 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ みかん
10日(水)	ピビンパ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま キムチ
11日(木)	カレーライス グリーンサラダ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 バーマントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤・黄)
12日(金)	キムチロールカツ 大根とさつま揚げの煮物 チンゲン菜の玉子炒め 味噌汁	豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 大根 さつま揚げ チンゲン菜 卵 人参 えのき茸 おつゆ麩 青ねぎ
15日(月)	鶏肉の照り焼き ハムと春雨の炒め煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	鶏もも肉 キャベツ 春雨 ポークハム 小松菜 (冷)コーン 太もやし 胡瓜 ゆかり粉 玉ねぎ 人参 青ねぎ
16日(火)	ナポリタン風スパゲティ ツナポテトサラダ わかめおにぎり スープ	スパゲティ ポークハム 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃが芋 (冷)コーン ツナフレーク わかめご飯の素 キャベツ えのき茸
17日(水)	豚肉と厚揚げのオイスター炒め イカの天ぷら 根菜ナムル 味噌汁	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) 土生姜 にんにく ロールイカ 小麦粉 卵 ごぼう(国) 大根 人参 花麩 わかめ(国) 青ねぎ
18日(木)	キムチチヂミ れんこん挟みフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ ニラ 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 金平れんこん 鶏ももミンチ 玉ねぎ 土生姜 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま
19日(金)	ダッカルビ フライビーンズ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ニラ じゃが芋 キャベツ にんにく 土生姜 水煮大豆 白ごま 鶏ももミンチ かぼちゃ 片栗粉 おつゆ麩 うす揚げ 青ねぎ
20日(土)	おでん風 炊き込みご飯 すまし汁	大根 板こんにゃく(国) 煮込みちくわ 一口厚揚げ 卵 鶏むね肉 人参 ごぼう(国) うす揚げ そうめん 花麩 青ねぎ
22日(月)	フライドチキン フライドポテト コールスロー ミネストローネ	鶏もも肉 土生姜 にんにく ハーブミックス 小麦粉 卵 フライドポテト キャベツ (冷)コーン マカロニ ベーコン 玉ねぎ 人参 トマトピューレ

都合により献立が変更になる場合があります。

こども園

13日(土) 親子丼
茹で豚のごまドレ 味噌汁

鶏もも肉 玉ねぎ 青ねぎ 卵 豚肉 キャベツ 胡瓜 人参 大根 本しめじ うす揚げ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール活性当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	ナトリウム (食塩相当量)	
	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
学校給食摂取基準 ※	650	22.0 (13~20%)	18.0 (20~30%)	200	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満	※小学生(4年生) 一人1回当たり