

様

(7)

## 2022、12月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能

除去可能

エビ、イカ、カニ、タコ

乳製品

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
			1 米飯	2 米飯
			はたはたのから揚げ ひじきの煮物 野菜のみそ汁	肉じゃが煮 せん切り野菜の酢の物
5 パン	6 米飯	7 減量パン	8 米飯	9 米飯
ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスの卵スープ	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	スパゲティナポリタン ツナサラダ	さんまのかぼす煮 白菜のぽん酢和え 高野豆腐の五目煮	マーボー豆腐 春雨サラダ
12 パン	13 米飯	14 米飯	15 米飯	16 麦ご飯
鶏肉の香草焼き さつまいもの重ね煮 白菜のクリームスープ	淡路島牛丼 大根とちりめんのサラダ (小袋和風ドレッシング) みかん	だし巻きたまご 水菜のごま和え 沢煮椀	鮭のみぞれかけ ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁	ハヤシライス ハムサラダ
19 減量パン	20 米飯	21 減量パン	22 米飯	
カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	大根といかの煮物 小松菜の和え物 ちゃんこ汁	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆苗スープ クリスマスケーキ(チョコ)	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	

※牛乳(パック)は毎日つきます。

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

						1(木)			2(金)		
						はたはたのから揚げ ひじきの煮物 野菜のみそ汁			肉じゃが煮 せん切り野菜の酢の物		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
									豚肉ももスライス	25	27.5
						はたはた 15g	1尾	2尾	米ぬか油	0.3	0.33
						天外天塩	0.06	0.12	にんじん	14	15.4
						でんぷん	1.5	3	じゃがいも	77	84.7
						米ぬか油	1.5	3	たまねぎ	75	82.5
									しらたき	20	22
						乾しひじき	2	2.4	冷凍さやいんげん	5	5.5
						にんじん	6	7.2	三温糖	1.1	1.21
						高野豆腐(細切り)	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3	3.3
						冷凍むき枝豆	5	6	うすくちしょうゆ	3.2	3.52
						米ぬか油	0.2	0.24	清酒	0.5	0.55
						三温糖	0.8	0.96	本みりん	0.5	0.55
						こいくちしょうゆ	2.1	2.52			
						清酒	0.3	0.36	カットわかめ	0.5	0.6
						本みりん	0.4	0.48	キャベツ	20	24
						削り節 3号だし	0.5	0.6	きゅうり	5	6
									干切だいこん漬け	10	12
						水菜	20	24	にんじん	5	6
						だいこん	15	18	米酢	1.8	2.16
						たまねぎ	20	24	三温糖	1	1.2
						えのきたけ	4	4.8	こいくちしょうゆ	2	2.4
						油揚げ	3	3.5	レモン果汁	0.6	0.72
						葉ねぎ	3.5	3.5			
						煮干し	4	4			
						みそ	6.9	7			
						米飯			米飯		

5(月)			6(火)			7(水)			8(木)			9(金)		
ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスの卵スープ			豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁			スパゲティナポリタン ツナサラダ			さんまのかぼす煮 白菜のぽん酢和え 高野豆腐の五目煮			マーボー豆腐 春雨サラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
ミンチカツ(卵・乳抜き)60g	1個	1個	豚肉ももスライス	30	36	スパゲティ	45	50	さんまかぼすレモン煮 50g	1尾	1尾	冷凍豆腐	100	110
米ぬか油	6	6	豚肉ばらスライス	30	36	オリーブ油	3	3.3				豚ひき肉	38	45
キャベツ	34	40.8	米ぬか油	0.5	0.6	ポークウインナースライス	15	18	はくさい	65	78	しょうが	0.8	1
にんじん	5	6	しょうが	0.8	0.96	ベーコン	8	9.6	味ぽん	4	4.8	にんにく	0.8	1
カレー粉	0.04	0.05	いりごま	1	1.2	たまねぎ	24	28.8	高野豆腐	10	12	たまねぎ	32	38
天外天塩	0.18	0.22	こいくちしょうゆ	2.78	3.34	にんじん	9	10.8	鶏もも皮つき	20	24	にんじん	15	18
鶏卵	17	21.0	三温糖	1.5	1.8	ピーマン	2.55	3.06	米ぬか油	0.3	0.36	乾しいたけ	0.4	0.5
たまねぎ	20	25	清酒	1	1.2	トマトホール缶	12	14.4	にんじん	15	18	にら	6.5	7
にんじん	9	11	本みりん	1	1.2	ケチャップ	14	16.8	たまねぎ	75	90	八丁みそ	5.2	6.3
レタス	25	30	水	2.8	3.36	トマトピューレ	8	9.6	たけのこ水煮	15	18	トウバンジャン	0.25	0.45
セロリー	3	4	でんぷん	0.18	0.22	ウスターソース	0.75	0.9	冷凍さやいんげん	5	6	こいくちしょうゆ	4.2	5
丸鶏スープベースHD	12	12	たまねぎ	30	36	上白糖	0.27	0.32	うすくちしょうゆ	4.2	5.04	三温糖	1.2	1.44
天外天塩	0.7	0.8	ブロッコリー	25	30	天外天塩	0.1	0.12	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	清酒	1	1.2
こしょう	0.03	0.04	花かつお	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.01	三温糖	1.3	1.56	ごま油	0.4	0.5
でんぷん	0.3	0.33	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	パセリ	0.45	0.54	本みりん	0.5	0.6	でんぷん	1.5	1.6
			木綿豆腐	40	45	米ぬか油	0.5	0.6	清酒	0.5	0.6	はるさめ	5	6
			たまねぎ	20	24	キャベツ	25	30	削り節 3号だし	1	1.2	キャベツ	30	36
			塩蔵わかめ	1.2	1.4	にんじん	5	6				にんじん	10	12
			葉ねぎ	3.5	3.5	まぐろ油漬け	15	18				きゅうり	10	12
			出し昆布	0.6	0.6	きゅうり	10	12				チキンハム	8	9.6
			削り節 3号だし	4	4	セロリー	2	2.4				いりごま	0.6	0.72
			みそ	6.9	7	いりごま	0.6	0.72				ごま油	0.6	0.72
						うすくちしょうゆ	2.3	2.76				米酢	4.5	5.4
						米酢	2.6	3.12				上白糖	1.9	2.28
						上白糖	0.9	1.08				うすくちしょうゆ	4.6	5.52
						ごま油	0.45	0.54						
パン			米飯			減量パン			米飯			米飯		

12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)		
鶏肉の香草焼き			淡路島牛丼			だし巻きたまご			鮭のみぞれかけ			ハヤシライス		
さつまいもの重ね煮			大根とちりめんのサラダ			水菜のごま和え			ほうれんそうの和え物			ハムサラダ		
白菜のクリームスープ			(小袋和風ドレッシング) みかん			沢煮椀			たまねぎのみそ汁					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏むね皮つき	50	70	牛肉ももばらスライス	40	48	だし巻きたまご50g	1個	1個	さけ切身 50g	1切れ	1切れ	牛肉ももばらスライス	20	25
バジルペースト	0.5	0.7	たまねぎ	70	84	水菜	35	42	でんぷん	5	5	にんにく	0.6	0.77
うすくちしょうゆ	0.25	0.35	にんじん	16	19.2	はくさい	30	36	米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.2	0.25
天外天塩	0.1	0.14	おつゆふ	1.9	2.28	いりごま	0.6	0.72	うすくちしょうゆ	2.5	2.5	にんじん	18	22
こしょう	0.01	0.01	しらたき	35	42	上白糖	0.5	0.6	上白糖	0.6	0.6	たまねぎ	65	70
白ワイン	0.25	0.35	葉ねぎ	5	6	本みりん	0.38	0.38	本みりん	0.38	0.38	じゃがいも	65	70
			米ぬか油	0.5	0.6	米酢	0.6	0.6	水	2.5	2.5	マッシュルーム	5	6
さつまいも2cm角切り	40	48	三温糖	1.5	1.8	水	2.5	2.5	だいこん	25	25	小麦粉	3.5	3.5
りんご	10	12	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	豚肉もも千切り	20	25	有塩バター	3.5	3.5	脱脂粉乳	1	1.1
上白糖	0.6	0.72	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	じゃがいも	15	18	脱脂粉乳	1	1.1	ウスターソース	1.2	1.5
			清酒	1	1.2	こまつな	10	12	ほうれんそう	40	48	ケチャップ	18	19.5
はくさい	55	60	本みりん	1	1.2	にんじん	10	12	にんじん	3	3.6	デミグラスソース	18	19.5
ポークハム	10	12	だいこん	25	30	ごぼう	10	12	上白糖	0.5	0.6	デミグラスソース	18	19.5
たまねぎ	23	28	ほうれんそう	5	6	えのきたけ	5	6	うすくちしょうゆ	2.3	2.76	こいくちしょうゆ	1.9	2.2
にんじん	9	11	冷凍ほうれんそう	5	6	しょうが	0.8	0.96	たまねぎ	30	36	天外天塩	0.6	0.6
調理用牛乳	40	40	きゅうり	10	12	清酒	1	1.2	油揚げ	3	3.3	こしょう	0.03	0.04
パセリ	0.5	0.5	にんじん	5	6	うすくちしょうゆ	3.8	3.9	塩蔵わかめ	1.5	1.8	赤ワイン	1	1.1
丸鶏スープベースHD	15	15	ちりめんじゃこ	5	6	本みりん	0.5	0.6	にんじん	9	11	チキンハム	12	14.4
天外天塩	0.6	0.65	ごま油	0.5	0.6	天外天塩	0.2	0.24	葉ねぎ	3.5	3.5	キャベツ	35	42
こしょう	0.02	0.04	和風ドレッシング 8ml	1個	1個	こしょう	0.02	0.02	みそ	6.9	7	きゅうり	10	12
でんぷん	1.5	1.6	温州みかんS	1個	1個	削り節 3号だし	4	4	煮干し	4	4	とうもろこし	5	6
コンソメ	0.2	0.22										上白糖	1.1	1.32
												米酢	2.8	3.36
												うすくちしょうゆ	2.2	2.64
												ツインミール(米粒麦)		
パン			米飯			米飯			米飯			麦ご飯		

19(月)			20(火)			21(水)			22(木)					
カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)			大根といかの煮物 小松菜の和え物 ちゃんこ汁			フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆苗スープ クリスマスケーキ(チョコ)			焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
冷凍うどん	小1年 小2~6年 中・職	80 100 120	だいこん	50	60	鶏もも皮つき	50	60	さわら切身 50g	1切れ	1切れ			
			いか短冊	33		にんにく	1.2	1.44	天外天塩	0.2	0.2			
			いか輪切り		40	清酒	1.2	1.44	はくさい		65	78		
豚肉ももスライス	20	25	三温糖	1	1.2	天外天塩	0.2	0.24	うすくちしょうゆ	2.9	3.48			
米ぬか油	0.2	0.25	うすくちしょうゆ	2	2.4	こしょう	0.03	0.04	米酢	2	2.4			
にんじん	15	16	こいくちしょうゆ	0.9	1.08	でんぷん	5	6	上白糖	2	2.4			
たまねぎ	65	75	清酒	0.3	0.36	天外天塩	0.2	0.24	ゆず果汁	0.6	0.72			
じゃがいも	45	55	本みりん	0.3	0.36	パプリカ(粉末)	0.35	0.42						
葉ねぎ	5	5	こまつな	40	48	オールスパイス	0.1	0.12	鶏もも皮なし	15	18			
油揚げ	3	3.3	にんじん	3	3.6	米ぬか油	6	7.2	ほうとう	30	35			
にんにく	0.2	0.2	上白糖	0.6	0.72	ブロッコリー	30	36	にんじん	9	11			
給食用カレーフレーク	12	13	うすくちしょうゆ	1.76	2.112	カリフラワー	10	12	だいこん	12	15			
こいくちしょうゆ	1.2	1.6	鶏つくね	25	30	コンソメ	0.69	0.83	生しいたけ	4	4.5			
天外天塩	0.2	0.22	はくさい	20	24	水	2	2.4	ぶなしめじ	4.5	5.4			
ガラムマサラ	0.01	0.05	チンゲンサイ	15	18	焼豚	5	6	かぼちゃ	15	20			
カレー粉	0.04	0.05	しらたき	15	18	たまねぎ	20	25	葉ねぎ	3.5	3.5			
削り節 3号だし	2	2	油揚げ	2	2.2	にんじん	9	11	出し昆布	0.6	0.6			
ブロッコリー	10	12	もやし	15	18	豆苗	8	10	削り節 3号だし	4	4			
冷凍ブロッコリー	20	24	にら	3	3.5	セロリー	3.3	4	みそ	6.8	6.9			
赤ピーマン	5	6	スープベースチキン	10	10	丸鶏スープベースHD	12	12						
きゅうり	10	12	天外天塩	0.1	0.11	天外天塩	0.68	0.7						
チキンハム	10	12	こしょう	0.02	0.03	こしょう	0.02	0.03						
小袋かんきつドレッシング10ml	1個	1個	うすくちしょうゆ	3.6	3.7	こんにやく寒天	1	1						
						お米deクリスマスケーキ(チョコ)35g (乳・卵・小麦不使用)	1個	1個	クリスマスケーキは「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。(明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。)					
減量パン			米飯			減量パン			米飯					