

令和4年12月 給食献立表

～冬至にすること～



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	農の仲間 (熱や力になるもの)	畜の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	農の仲間 (熱や力になるもの)	畜の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	木	おでん ツナとわかめの和え物 果物 ★ご飯	牛乳 ぜんざい	米 さいとも こんにやく 三温糖 白玉粉	鶏肉 竹輪 豚厚揚げ こんぶわかめ ツナ 牛乳 あずき	だいこん キャベツ とうもろこし みかん	竹輪の磯辺揚げ 大根と人参の酢の物 けんちん汁 ★ご飯	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにやく	竹輪 青のり 若布 豆腐 しらす干し 鶏肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう 小松菜
2	金	魚のコーンフレーク焼き ブロッコリーのサラダ 豆入りスープ ★ご飯	牛乳 ミルク餅	米 マヨネーズ 三温糖 コーンフレーク パン粉 油 じゃがいも でんぷん	牡蠣 チーズ ハム いんげんまめ ベーコン 牛乳 きな粉	ブロッコリー キャベツ パイン缶 玉子 人参 はくさい セロリ パセリ	チキンカレー コーンスローサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉子 人参 きゅうり にんじん キャベツ りんご
3	土	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし ★ご飯	牛乳 カステラ	うどん 三温糖 油 カステラ	牛肉 いりこ 油揚げ かつお節 牛乳	玉子 人参 椎茸 ごまつな	親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ	鶏肉 餅 かまぼこ 油揚げ わかめ	玉子 人参 干椎茸 もやし チンゲン菜 かぶ
5	月	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	はんぺん 餅 塩昆布 かつお節 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 しらす干し	キャベツ トウモロコシ だいこん 人参 玉子 チンゲンツァイ	高野豆腐のそぼろあんかけ おかか和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん	高野豆腐 鶏肉 かつお節 わかめ いりこ	玉子 人参 さやいんげん もやし かぼちゃ
6	火	ポークビーンズ ごまサラダ 果物 ★ご飯	お茶 牛乳寒	米 じゃがいも 三温糖 ごま油	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪 牛乳 粉寒天	玉子 人参 キャベツ きゅうり みかん みかん缶 パイン缶	豚肉のみそ焼き 酢の物 村雲汁 ★ご飯	米 ごま油 砂糖 油でん粉	豚肉 しらす干し 若布 かまぼこ 餅	キャベツ 人参 玉子 えのき わかめ
7	水	魚の照り焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 アップルパイ	米 三温糖 ごま ぎょうざの皮 油	メルーサー ひじき 油揚げ 豆腐 みそ いりこ 牛乳	人参 さやいんげん だいこん えのき わかめ ねぎ りんご レーズン	チャンポン 煮豆 ★ご飯	中華麺 油 砂糖 米 大豆	豚肉 いか 竹輪	キャベツ 玉子 もやし 人参 きくらげ
8	木	キーマカレー 小松菜の和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 三温糖 はちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 かに風味かまぼこ 牛乳 スキムミルク 餅	玉子 人参 グリンピース りんご にんにく ごまつな もやし パナナ	鶏のから揚げ 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 コーン缶 油 小麦粉	鶏肉 しらす干し 焼きのり 油揚げ	玉子 にんにく 人参 白菜 ほうれん草 もやし わかめ
9	金	炒り豆腐 和えもの 汁ピーフン ★ご飯	牛乳 しらすとースト	米 小麦粉 三温糖 ピーフン パン マヨネーズ	豆腐 鶏肉 餅 竹輪 豚肉 いりこ 牛乳 しらす干し チーズ	玉子 干し椎茸 人参 キャベツ もやし わかめ	野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぷん 油	鶏肉 餅	人参 玉子 干し椎茸 さやいんげん にら
10	土	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ バナナ	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん まるぼーろ 米	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉子 グリンピース はくさい しめじ えのき パナナ	おでん ツナとわかめの和え物 ★ご飯	米 里芋 こんにやく 砂糖	鶏肉 竹輪 豚厚揚げ 昆布 若布 まくろ缶	しそ葉 大根 キャベツ
12	月	わかめごはん 厚揚げの中華煮 白菜おかか和え 果物	お茶 大学芋	米 こんにやく 三温糖 油 ごま油 さつまいも ごま	しらす干し わかめ 厚揚げ 豚肉 かつお節	人参 玉子 さやいんげん はくさい みかん	焼き魚 かぶとりんごの甘酢和え 豚汁 ★ご飯	米 砂糖 こんにやく	さけ 昆布 豚肉 豆腐	かぶ きゅうり りんご わかめ 玉子 人参 ごぼう 大根
13	火	チキンカレー コーンスローサラダ 果物 ★ご飯	みかんジュース マドレーヌ	米 じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ マヨネーズ 三温糖 パター	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 卵	玉子 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん ジュース	ほうれん草のグラタン 甘酢和え コーンスープ ★ご飯	じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖 コーン缶 油 米	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	ほうれん草 玉子 パセリ キャベツ きゅうり 人参
14	水	親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	お茶 いとこ蒸しパン	米 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 小麦粉 ごま 甘納豆 さつまいも 油	鶏肉 餅 かまぼこ 油揚げ わかめ いりこ みそ スキムミルク	玉子 人参 干し椎茸 もやし チンゲンツァイ かぶ	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	牛肉 油揚げ かつお節	玉子 人参 わかめ 小松菜
15	木	魚のカレー揚げ れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 小麦粉 油 パン 三温糖 ごま パター	ホキ厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	れんこん 人参 さやいんげん だいこん	炒り豆腐 和えもの 汁ピーフン ★ご飯	米 油 砂糖 ピーフン	豆腐 鶏肉 餅 竹輪 豚肉	玉子 干し椎茸 人参 キャベツ もやし わかめ
16	金	八宝菜 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 ご飯お焼き	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	豚肉 いか えび 牛乳 しらす干し 餅	はくさい もやし 玉子 干し椎茸 人参 にんにく 切干したごこん きゅうり みかん わかめ	シチュー 法蓮草とひじきのサラダ ★ご飯	じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 パター 砂糖 米 ごま油	鶏肉 スキムミルク チーズ 干し椎茸	玉子 人参 ブロッコリー ほうれん草
17	土	焼きそば ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 ふかしもち チーズ	めん 油 でんぷん かつまいも 米	豚肉 竹輪 いか かつお節 あおりの 餅 いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉子 にら	魚の照り焼き ひじきいため煮 豆乳汁 ★ご飯	米 砂糖 油	さわか干し椎茸 油揚げ 豆腐 豆乳	人参 さやいんげん 玉子 干し椎茸 わかめ
19	月	ツナじゃが のり 和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 じゃがいも しらす干し 油 三温糖 小麦粉 バター いちごジャム	ツナ のり わかめ 牛乳 油揚げ いりこ みそ 餅	玉子 人参 さやいんげん ごまつな キャベツ もやし えのき わかめ 西洋かぼちゃ	高野豆腐の卵とじ あずか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	凍り豆腐 ツナ 餅 鶏肉 スキムミルク いりこ	干し椎茸 人参 玉子 グリンピース チンゲンツァイ
20	火	※誕生会※ コーンご飯 鶏肉から揚げ マリネサラダ ミネストローネ	お茶 フルーツサンド	米 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも パン 三温糖	鶏肉 ハム ベーコン 生クリーム	玉子 にんにく キャベツ サラダ 黄ピーマン とうもろこし りんご レモン汁 人参 セロリ パセリ ももも	キーマカレー 小松菜の和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	牛肉 豚肉 かにかま	玉子 人参 グリンピース りんご にんにく 小松菜 もやし
21	水	魚のみそ煮 小松菜のサラダ かきたま汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 三温糖 油 でんぷん 小麦粉	さばのみそ ツナ 餅 わかめ かつお節 牛乳	しょうが ごまつな きゅうり キャベツ りんご とうもろこし	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 でん粉 米	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン かつお節 豆乳	人参 玉子 グリンピース 白菜 しめじ えのき
22	木	豆乳シチュー ゆず風味和え 果物 ★ご飯	お茶 かぼちゃおやき	米 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	鶏肉 豆乳 ひじき ハム スキムミルク チーズ 餅	玉子 人参 グリンピース きゅうり とうもろこし 砂糖 しょうが ごぼう ゆず果汁 りんご かぼちゃ	柳川煮 あっさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 砂糖	豚肉 餅 納豆 豆腐 いりこ みそ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉子 さやいんげん もやし しそ葉 ごまつな
23	金	※クリスマス会※ ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ツナとごぼうのサラダ コーンポタージュ	牛乳 クリームケーキ	パン マーマレード 三温糖 マヨネーズ バター カステラ	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし 人参 玉子 パセリ ももも	ポークビーンズ ごまサラダ ★ご飯	じゃがいも 砂糖 米 ごま 小麦粉 油	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪	玉子 人参 キャベツ きゅうり
24	土	チャンポン 煮豆 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン みかん	めん 油 三温糖 パウムクーヘン 米	豚肉 いか 竹輪 牛乳 大豆	キャベツ 玉子 もやし 人参 きくらげ みかん	肉じゃが ごま酢和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす干し 油 砂糖 ごま 麹	牛肉	玉子 人参 さやいんげん グリンピース 大根 小松菜 えのき
26	月	スパニッシュオムレツ れんこんと枝豆のソテー 野菜スープ ★ご飯	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 三温糖	卵 ハム スキムミルク ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉子 黄ピーマン れんこん えだまめ 人参 かぼちゃ バナナ みかん缶 パイン缶	八宝菜 切干大根の酢の物 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	豚肉 いか えび	白菜 もやし 玉子 干し椎茸 人参 にんにく 大根 ほうろ
27	火	麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物 ★ご飯	お茶 人参蒸しパン	米 三温糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉	豆腐 豚肉 みそ ハム 餅 スキムミルク	玉子 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり みずな りんご レーズン	魚のカレー揚げ 蓮根の金平 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	ホキ 油揚げ 若布	れんこん 人参 大根
28	水	シーフードスパゲティ きのこスープ ★ご飯	牛乳 チーズ バナナ	スパゲティ 油 米	あじわい いか えび チーズ ベーコン いりこ 牛乳	玉子 人参 にんにく えのき しめじ しいたけ リーフレタス パナナ	雑菜 野菜スープ ★ご飯	米 油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	豚肉 餅 こんにやく かつお節	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉子

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。