

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

12月2日 (月)			12月3日 (火)			12月4日 (水)			12月5日 (木)			12月6日 (金)		
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ゆかりご飯	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	おさつパン	おさつパン	1個	ごはん1/2	金賞健康米	50
豚肉と干しずいきの味噌煮	豚モモ (脂身付き)	60	ブルコギ	和牛モモ (脂身付き)	70	鮭のちゃんちゃん焼き	銀鮭	70	ポークチャップ	豚モモ (脂身付き)	70	麻婆あんかけうどん	うどん	150
	玉葱	50		玉葱	50		食塩			玉葱	60		ごま油	
	つきこんにゃく	16		にんじん	15		白こしょう			マッシュルーム (水煮缶詰)	17		豆腐 (冷凍)	40
	干し椎茸			エリンギ	10		酒			グリーンピース (冷凍)	3		豚ひき肉	40
	干しずいき	5		ニラ	5		玉葱	25		にんにく			にら	10
	油揚げ	7		しょうが			キャベツ	20		トマトケチャップ	9		たけのこ	5
	にんじん	15		にんにく			にんじん	10		トマトピューレ	6		白ねぎ	1
	葉ねぎ	5		上白糖	3		白ねぎ	10		ウスターソース	1		干し椎茸	1
	綿実油			こいくちしょうゆ	5		しょうが			コンソメ			しょうが	
	上白糖	3		コチジャン			にんにく			上白糖	1		にんにく	
	本みりん	3		ごま油			ごま (いり)			綿実油			綿実油	
	こいくちしょうゆ			ごま (すり)			綿実油		枝豆サラダ	ローズハム	10		八丁味噌	3
	赤みそ	4		ほうれん草のナムル	25		赤みそ	3		むきえだまめ	10		赤みそ	2
	酒	1		もやし	35		こいくちしょうゆ	2		とうもろこし (冷凍)	6		トウバンジャン	1
	削り節・昆布だし	30		にんじん	15	どさんこ汁	豚ひき肉	10		キャベツ	25		酒	1
けんちん汁	木綿豆腐	20		ごま油			キャベツ	30		にんじん	15		上白糖	4
	油揚げ	10		中華だし			にんじん	25		上白糖	1		こいくちしょうゆ	
	だいこん	20		食塩			ぶなしめじ	15		食塩 米酢			オイスターソース	2
	にんじん	10		こいくちしょうゆ	1		もやし	20		レモン果汁			テンメンジャン	2
	さといも	20		にんにく			とうもろこし	8	かぶの豆乳シチュー	鶏岩鶏肉モモ (皮なし)	20		ごま油	2
	干し椎茸			わかめスープ	カットわかめ		葉ねぎ	5		食塩 白ワイン		小松菜のごま和え	こまつな	30
	ごぼう	15		絹ごし豆腐	20		調整豆乳	50		にんにく			もやし	30
	葉ねぎ	2		白ねぎ	20		赤みそ	8		かぶ	30		にんじん	15
	ごま油			干し椎茸			白みそ	3		にんじん	15		上白糖	1
	食塩			たけのこ	10		白こしょう			ほうれんそう	9		うすくちしょうゆ	3
	うすくちしょうゆ	4		はくさい	32		削り節・昆布だし	120		アレルゲンフリーシチューフレック	9		ごま (いり)	
	削り節・昆布だし	170		しょうが						コンソメ			ごま (すり)	
みかん	みかん	1個		しょうが						食塩 白こしょう		ソフトクリーム	ソフトクリームヨーグルト	1個
				うすくちしょうゆ	3					調整豆乳	70			
				食塩 白こしょう	2					白みそ	1			
				中華だし	3									
				がらスープ										
				ごま油										
エネルギー	794 kcal		エネルギー	745 kcal		エネルギー	760 kcal		エネルギー	868 kcal		エネルギー	713 kcal	
たんぱく質	36 g		たんぱく質	32 g		たんぱく質	37 g		たんぱく質	44 g		たんぱく質	30 g	
脂質	23 g		脂質	25 g		脂質	23 g		脂質	31 g		脂質	23 g	

12月9日 (月)			12月10日 (火)			12月11日 (水)			12月12日 (木)			12月13日 (金)			
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	黒糖パン	黒糖パン	1個	豚丼	金賞健康米	100	
豚肉のねぎ塩炒め	豚モモ (脂身付き)	60	鶏肉のから揚げ	鶏岩鶏肉モモ (皮付き)	90	鱈の生姜煮	まさば	80	チキンのトマト煮	鶏岩鶏肉モモ (皮付き)	50	豚肉のねぎ塩炒め	豚モモ (脂身付き)	60	
	玉葱	60		にんにく	1		白ねぎ	15		玉葱	50		玉葱	60	
	白ねぎ	25		しょうが	1		しょうが	4		にんじん	20		にんじん	20	
	しょうが			うすくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	5		じゃがいも	40		葉ねぎ	7	
	上白糖	1		酒	3		酒	5		ブロッコリー	19		干し椎茸		
	本みりん	1		かたくり粉	8		本みりん	4		にんにく			糸こんにゃく	30	
	中華だし			綿実油	5		上白糖	4		オリーブ油			綿実油		
	こいくちしょうゆ	2	三度豆のごま和え	さんどまめ	41		りしりこんぶ	25		トマト缶詰	50		酒	1	
	かたくり粉			ぶなしめじ	15		水			トマトケチャップ	6		上白糖	4	
	ごま油			にんじん	10	春菊と白菜の和え物	しゅんぎく	20		上白糖	1		本みりん	1	
ほうれんそうと もやしの和え物	ほうれんそう	30		こいくちしょうゆ	3		はくさい	50		食塩			うすくちしょうゆ	2	
	もやし	30		本みりん	1		にんじん	10		白こしょう			こいくちしょうゆ	4	
	にんじん	15		ごま (いり)			上白糖	1		ローレル			削り節・昆布だし	19	
	上白糖	1		ごま (すり)			こいくちしょうゆ	2		コンソメ	1	白菜のみそ汁	だいこん	30	
	こいくちしょうゆ	2	キャベツのすまし汁	糸かまぼこ	6		五目汁			ウスターソース	1		絹ごし豆腐	20	
				玉葱	20					鳥がらだし	3		はくさい	30	
				キャベツ	30					水	16		カットわかめ		
				にんじん	10					ツナマヨサラダ	まぐろ缶詰	20		赤みそ	8
				干し椎茸							キャベツ	45		白みそ	3
				葉ねぎ	5						赤ピーマン	10		削り節・昆布だし	170
				食塩							とうもろこし (冷凍)	6		ソフト黒豆	1袋
				うすくちしょうゆ	4						エッグケア	10			
				削り節・昆布だし	170						やさいゼリー	1個			
エネルギー	689 kcal		エネルギー	783 kcal		エネルギー	774 kcal		エネルギー	819 kcal		エネルギー	712 kcal		
たんぱく質	33 g		たんぱく質	34 g		たんぱく質	37 g		たんぱく質	33 g		たんぱく質	33 g		
脂質	17 g		脂質	28 g		脂質	26 g		脂質	32 g		脂質	18 g		

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
のむヨーグルト	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
バーガーパン	バーガーパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	冬野菜のカレー	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100
カツサンド	豚肩ロース(脂身付き)	50	とりすき煮	鶏成鶏肉モモ(皮付き)	60	ライス	豚モモ(脂身付き)	40	チャプチェ	和牛バラ(脂身付き)	20	さわらの柚子み	さわら	80
	食塩			すき麩	3		だいこん	30		和牛モモ(脂身付き)	35	それかけ	酒	1
	白こしょう			焼き豆腐	30		にんじん	40		にんじん	15		食塩	
	薄力粉	5		糸こんにゃく	20		れんこん	10		玉葱	50		だいこんおろし	44
	水	6		はくさい	35		さつまいも	30		だいのこ	15		ゆず果汁	1
	パン粉	20		玉葱	40		しょうが			干し椎茸			うすくちしょうゆ	2
	なたね油	6		えのきたけ	10		しょうが			普通はるさめ	12		本みりん	2
	中濃ソース	8		にんじん	15		にんにく			にら	6		上白糖	
キャベツのソテー	キャベツ	60		綿実油			綿実油			しょうが			ゆず果皮	1
	青ピーマン	10		酒	1		米粉カレールウ	18		綿実油			削り節・昆布だし	5
	赤ピーマン	10		上白糖	3		ウスターソース			こいくちしょうゆ	6	れんこんのきん	れんこん	35
	コンソメ			本みりん	1		こいくちしょうゆ			上白糖	3	びら	にんじん	15
	食塩			こいくちしょうゆ	6		がらスープ	3		オイスターソース	2		つきこんにゃく	6
	白こしょう		ツナっ葉いため	まぐろ缶詰	20		水	100		酒	2		ちくわ	10
	綿実油		ふりかけ	だいこん葉	1	カリフラワーの	カリフラワー	30		綿実油			綿実油	
ABCマカロニ	アルファベットマカロニ	6		ごま(いり)		ピクルス	キャベツ	25		ごま(いり)	1		こいくちしょうゆ	3
スープ	ショルダーベーコン	10		綿実油			赤ピーマン	8		コチジャン			上白糖	1
	キャベツ	50		酒	1		食塩		大根のナムル				本みりん	1
	にんじん	15		うすくちしょうゆ			白こしょう			だいこん	40		ごま(いり)	
	パセリ	1		こいくちしょうゆ			上白糖	1		ほうれんそう	20		油揚げ	5
	オリーブ油			水	2		米酢	2		にんじん	10	かぼちゃのみそ汁	西洋かぼちゃ	30
	鳥がらだし	3	蓮根の天ぷら	れんこん	45		うすくちしょうゆ	1		ごま油	1		だいこん	25
	コンソメ	1		上新粉	6		オリーブ油			米酢	1		玉葱	20
	うすくちしょうゆ	1		薄力粉	3	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個		上白糖	1		葉ねぎ	3
	本みりん			なたね油	3					うすくちしょうゆ	1		赤みそ	8
	食塩			食塩						豆腐の中華スープ			白みそ	3
	白こしょう									絹ごし豆腐	25		削り節・昆布だし	170
	水	170								玉葱	25			
										にんじん	15			
										えのきたけ	15			
										葉ねぎ	3			
										がらスープ	3			
										中華だし	2			
										うすくちしょうゆ	1			
										食塩				
エネルギー	817 kcal		エネルギー	841 kcal		エネルギー	786 kcal		エネルギー	820 kcal		エネルギー	753 kcal	
たんぱく質	31 g		たんぱく質	33 g		たんぱく質	25 g		たんぱく質	28 g		たんぱく質	37 g	
脂質	26 g		脂質	30 g		脂質	18 g		脂質	29 g		脂質	20 g	

12月23日(月)			12月24日(火)			加工食品の原材料について		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)			
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	12月13日(金) ソフト黒豆		
ごはん	金賞健康米	100	ピラフ	金賞健康米	80			
豚肉のスタミナ炒め	豚モモ(脂身付き)	60		オリーブ油	1	12月24日(火) もみの木ハンバーグ		
	玉葱	50		コンソメ	1			
	にんじん	15		がらスープ	6	12月24日(火) クリスマス米粉のカップケーキ		
	にら	8		ウィンナー	20			
	しょうが			玉葱	20	12/20 冬至献立		
	にんにく			赤ピーマン	10			
	綿実油			青ピーマン	10	12月21日(土) は冬至です。冬至とは、二十四節気のひとつで、1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至には、ゆず湯に入ると風邪をひかない、「ん」のつく食べ物を食べると運気が向上するといった言い伝えがあります。冬至献立では、そんな言い伝えにちなんで、ゆず、「ん」のつく食べ物を使った料理が出ます。しっかり食べて、1年を元気に終える支度をしましょう！		
	酒	1		とうもろこし(冷凍)	3			
	こいくちしょうゆ	4		マッシュルーム(水煮缶詰)	5	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
	上白糖	2		綿実油				
	本みりん	2		にんにく	1	※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。		
	米酢	2		コンソメ	1			
キャベツの昆布あえ	キャベツ	55	もみの木ハンバーグ	もみの木ハンバーグ	60	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
	にんじん	15	ミネストローネ	星形マカロニ	6			
	食塩			ショルダーベーコン	8	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
	塩昆布			にんじん	20			
だいこんのみそ汁	油揚げ	5		玉葱	30	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
	玉葱	25		キャベツ	30			
	だいこん	40		ゆで大豆	19	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
	えのきたけ	10		にんにく	1			
	葉ねぎ	3		パセリ		ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
	赤みそ	8		オリーブ油	30			
	白みそ	3		トマト缶詰		ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
	削り節・昆布だし	170		上白糖				
				食塩		ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
				白こしょう				
				ローレル	1	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
				コンソメ	1			
				がらスープ	3	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
				水	100			
				クリスマス米粉のカップケーキ	1個	ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
エネルギー	709 kcal		エネルギー	819 kcal		ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		
たんぱく質	33 g		たんぱく質	30 g				
脂質	18 g		脂質	30 g		ゆず だいこん にんじん れんこん なんきん		

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。