



2021年度

12月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)				
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)		
1	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ つみれ汁 ハムサラダ 香味和風ドレッシング	豆腐ハンバーグ つみれ ロースハム	牛乳	にんじん 小松菜	えのき 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	米	油 ドレッシング	640.3	23.7	15.9	3.1
2	木	食パン ミックスジャム	牛乳	アンサンブルエッグ ミニケチャップ ポトフ風スープ アスパラソテー りんご	アンサンブルエッグ ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス パプリカ	たまねぎ えのき にんにく りんご	食パン ミックスジャム じゃがいも	油 オリーブ油	638	22.7	31.9	2.9
3	金	地産地消献立 ごはん のり香味ふりかけ	牛乳	ヤシオマスの塩焼き にら玉汁 かんぴょうサラダ 香味玉ねぎドレッシング	ヤシオマス 鶏卵 ちくわ ツナ	牛乳 ふりかけ	にんじん にら	たまねぎ かんぴょう キャベツ きゅうり	米	ドレッシング	610.8	25.7	16.8	2.2
6	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ 麻婆豆腐 パンサンデー カスタードプリン	春巻 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ キャベツ もやし	米 春雨 カスタードプリン	油 ごま油	837.6	27.1	32	2.8
7	火	米粉パン チョコブラック&ホワイト	牛乳	ロールキャベツ デミソース カレースープ コーンサラダ	ロールキャベツ ウインナー ミックスピーズ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	米粉パン チョコブラック& ホワイト じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	645.9	24.7	31.1	3
8	水	わかめごはん	牛乳	肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 ごぼうサラダ	豆腐 油揚げ 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ねぎ たまねぎ ごぼう きゅうり	米 じゃがいも しらたき	油 ごま ドレッシング	660.1	23.3	17.8	3.1
9	木	コッペパン アップルハニー	牛乳	ホキのピザ焼き ホワイトシチュー キャベツとパプリカのサラダ イタリアンドレッシング	ホキのピザ焼き 鶏肉	牛乳 バター	にんじん パプリカ	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン アップルハニー じゃがいも	油 ドレッシング	624.2	26.4	28.6	2.2
10	金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き みそけんちん汁 ほうれん草とやしのおひたし	鶏肉 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 里芋 こんにゃく	油	614.2	23.8	15.8	2.5
13	月	ごはん	牛乳	八宝菜 もやしとにらのナムル みかんゼリー	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ 白菜 たまねぎ きくらげ もやし	米 みかんゼリー	油 ごま ドレッシング	694.3	28.3	17.2	2.1
14	火	バーガーパン	牛乳	白身魚フライ ミニソース きのこトマトのスープ ポイルキャベツ	白身魚フライ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト	たまねぎ まいたけ えのき しめじ キャベツ	バーガーパン じゃがいも	オリーブ油	559	22.3	27.1	2.6
15	水	ごはん ひじきぱっぱ	牛乳	五目厚焼き卵 もずくスープ 豚キムチ炒め	ひじきぱっぱ 五目厚焼き卵 豆腐 豚肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	えのき ねぎ たまねぎ キャベツ キムチ	米	油	601.1	22.3	17.2	1.8
16	木	ポロネーゼ	牛乳	星ポテト ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フレンチドレッシング ブルーベリータルト	豚ひき肉	牛乳 バター 粉チーズ	にんじん トマトピューレー ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ	スパゲッティ 星ポテト ブルーベリータルト	油 ハヤシルウ ドレッシング	828.7	25.9	40.2	2.5
17	金	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	いわしの梅しょうゆ煮 根菜のみそ汁 小松菜の煮びたし	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	野菜ふりかけ にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	米 里芋 こんにゃく	油	718.7	30.6	22.5	3.3
20	月	ごはん	牛乳	メンチカツ ミニソース 吉野汁 チーズサラダ	メンチカツ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	大根 しいたけ キャベツ きゅうり	米	油 ドレッシング	641.8	18.7	20.5	2.4
21	火	ナン	牛乳	キーマカレー グリーンサラダ ごまクリームドレッシング ヨーグルト	豚ひき肉	牛乳 バター ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが	ナン	油 カレールウ ドレッシング	626.4	30.3	25.5	2.7
22	水	デニッシュ クリスマス献立	牛乳	フライドチキン ブラウンシチュー マカロニサラダ クリスマスデザート	フライドチキン 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	デニッシュ じゃがいも マカロニ デザート	油 シチューミクス ドレッシング	794.3	29.4	45	2.7

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

吉野汁（よしのじる）とは

すまし汁に水溶性のくず粉を入れてとろみを加えた汁物です。口あたりがよく冷めにくいので、寒いときには体が温まります。葛の主産地が奈良県吉野であるところからこの名前がつけました。現在は、くず粉でなく、片栗粉を使っています。

