



2022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	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
				豆・豆製品	小魚・海藻	果物	いも・砂糖					
1	木	りんごジャム 米粉パン	牛乳	アンサンブルエッグ 鶏肉のトマト煮 コールスロー	アンサンブルエッグ 鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ とうもろこし キャベツ にんにく	米粉パン りんごジャム	オリーブ油 ドレッシング	656.4 22.2 32.3 2.7	
2	金	野菜ふりかけ ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 ピリ辛みそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし 今川焼き	いわしのおかか煮 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	やさしいふりかけ ねぎ 大根 しょうが にんにく もやし	米 こんにやく さといも 今川焼き	油	769.8 29.9 18 2.9	
5	月	ごはん	牛乳	春巻 ミニしょうゆ 中華風かきたま汁 野菜炒め	春巻 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	米	ごま油 油	727.9 19.8 27.6 2.4	
6	火	ミックスジャム 食パン	牛乳	チーズ入り肉団子 コーンシチュー アスパラソテー	肉団子 鶏肉	牛乳 チーズ バター	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ とうもろこし にんにく	食パン ミックスジャム じゃがいも	油 オリーブ油	680 26.8 28 2.6	
7	水	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き のっぺい汁 さつぱりサラダ	鶏肉 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 さといも こんにやく	油	686.2 26 22.8 2.6	
8	木	ボロネーゼ 粉チーズ	牛乳	ブレーンオムレツ プ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 スイートポテト	ブレーンオムレツ 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ バター	にんじん トマト プロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	スパゲッティー スイートポテト	油 ドレッシング	705.9 28.3 34.1 2.3	
9	金	のり佃煮 ごはん	牛乳	モロの菘田揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 ごぼうサラダ	モロ 豆腐 油揚げ	牛乳 のり佃煮 わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう きゅうり	米 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	717.4 24.2 27.1 2.3	
12	月	ごはん	牛乳	にらまんじゅう ミニしょうゆ 中華スープ パンパンジーサラダ	にらまんじゅう 豚肉 鶏ささみ	牛乳	小松菜 にんじん	しいたけ 白菜 もやし きゅうり	米	ごま油 ドレッシング	624.5 22.7 17.8 1.9	
13	火	バーガーパン スライスチーズ	牛乳	ハンバーグ デミソース ミネストローネ ポイルキャベツ ペアシュークリーム	ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 スライスチーズ トマト	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも マカロニ シュークリーム	油 ドレッシング	669.3 27.1 33.2 3	
14	水	きのこごはん	牛乳	五目卵焼き ずいとん汁 切り干し大根の煮物	五目卵焼き 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	きのこ 大根 ねぎ 切干大根	米 こんにやく ずいとん	油	702.3 23.4 18.7 2.9	
15	木	はちみつ 黒食パン	牛乳	ハムチーズピカタ ミニケチャップ ポトフ風スープ ツナサラダ メープルマフィン	ハム 鶏卵 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	黒食パン はちみつ じゃがいも メープルマフィン	油 卵不使用マヨネーズ	682.5 22.6 33.8 2.8	
16	金	ごはん	牛乳	白身魚フライ ミニソース 大根と油揚げのみそ汁 こんにやくサラダ 青じそドレッシング	白身魚フライ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 サラダこんにやく	油 ドレッシング	667 20.3 21.7 3	
19	月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め ワンタンスープ ほうれん草ともやしのナムル	豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ ねぎ しいたけ もやし きくらげ	米 ワンタン	油 ごま油	692.8 23.5 23.2 1.5	
20	火	ブルーベリージャム ミルクパン	牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 コンソメスープ シーザーサラダ シーザードレッシング	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクパン マカロニ ブルーベリージャム じゃがいも	油 ベシヤメル ドレッシング	601.2 24.6 25.7 2.8	
21	水	ごはん	牛乳	和風カレー スパゲッティーサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 こんにやく さといも スパゲッティー	油 カレールウ ドレッシング	720.8 23.4 22.2 2.1	
22	木	クリスマス献立 クリームサンド	牛乳	チキンナゲット ブラウنشチュー キャベツとパプリカのサラダ 香味玉ねぎドレッシング クリスマスチョコケーキ	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ	クリームサンド じゃがいも チョコケーキ	油 ハヤシルウ ドレッシング	806.1 30.2 41.8 2.1	

※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。

切り干し大根

生の大根とは全く異なる風味と食感が特徴の切り干し大根。千切りにした大根を天日で干し、乾燥させて作った、日本に古くから伝わる保存食です。カルシウム、カリウム、葉酸、鉄、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。14日に切り干し大根の煮物ができます。たくさん食べてくださいね。

