



2023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	金	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 道産子汁 和風サラダ ごまクリームドレッシング みかん	いわし 豚肉 鮭 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 とうもろこし ねぎ もやし キャベツ みかん	米 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	692.6 29.1 19.6 2.6
4	月	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 天丼のたれ 芋煮汁 ツナサラダ	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん	野菜かき揚げ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 里芋 こんにやく	油 ハエツグマヨネーズ ドレッシング	725.2 25.9 27.7 1.9
5	火	食パン	牛乳	セルフクリームサンド(チョコ) ミートオムレツ ポトフ風スープ	ミートオムレツ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	食パン じゃがいも	油 ホイップクリーム チョコチップ	742 24.2 41.4 2.5
6	水	わかめごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 呉汁 ゆず香あえ	ぶり 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう しいたけ キャベツ ゆず	米 里芋		772 23.3 27.5 2.6
7	木	バーガーパン	牛乳	チキンメンチカツ ミニソース ミネストローネ ゆで野菜	チキンメンチカツ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	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	油	684.7 22.6 31.5 2.7
8	金	ごはん	牛乳	回鍋肉 わかめスープ パンパンジーサラダ マラーカオ	豚肉 豆腐 鶏ささみ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	米 マラーカオ	油 ごま油 ドレッシング	760.2 26.3 25.4 1.8
11	月	ごはん 海苔香味	牛乳	五目厚焼き卵 筑前煮 つみれ汁	五目卵焼き 鶏肉 つみれ	牛乳	にんじん いんげん	しいたけ ごぼう れんこん たけの 大根 ねぎ 白菜	米 こんにやく	油	706.3 28.2 21.7 3
12	火	米粉パン ブルーベリージャム	牛乳	チーズイン肉団子 ホワイトシチュー アスパラとカリフラワーのサラダ	肉団子 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ とうもろこし カリフラワー きゅうり	米 じゃがいも ブルーベリージャム	バター 油 シチューの素 ドレッシング	627.5 25.3 27.2 2.1
13	水	ごはん	牛乳	マグロカツ ミニソース のつべい汁 さっぱりサラダ	マグロカツ 鶏肉 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 里芋 こんにやく	油	690.7 21.2 22.8 2.2
14	木	ポロネーゼ	牛乳	5種の野菜グラタン 彩サラダ 原宿ドッグ	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	野菜グラタン 玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ	油 ハヤシルウ バター ドレッシング	714.6 27.2 30.4 2.2
15	金	ごはん	牛乳	餃子 ミニしょうゆ 中華スープ チョレギサラダ	餃子 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しいたけ 白菜 もやし	米	ごま油 ごま ドレッシング	682.1 25.2 21.2 2
18	月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン すいとん汁 ごぼうサラダ	照り焼きチキン 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ ごぼう きゅうり	米 こんにやく すいとん	油 ごま ドレッシング	720.8 26.2 20.9 1.6
19	火	黒食パン はちみつ	牛乳	ハムチーズピカタ ミニケチャップ きのことトマトのスープ コールスロー 豆乳プリンタルト	ハム 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ キャベツ とうもろこし	黒食パン 豆乳プリンタルト はちみつ	油 オリーブ油 ドレッシング	751.5 23.5 40.7 2.7
20	水	ごはん	牛乳	いかの西京焼き かぶとかぼちゃのみそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし	いか 油揚げ	牛乳 かつお節	にんじん かぼち ほうれん草	かぶ えのき ねぎ もやし	米		560.5 23.3 12 2.8
21	木	クロワッサン	牛乳	フライドチキン ブラウンシチュー キャベツとパプリカのサラダ	フライドチキン 豚肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ	クロワッサン じゃがいも	油 ハヤシルウ ドレッシング	811.7 30.6 44.4 3.5
22	金	《クリスマス献立》 ごはん	牛乳	もみの木ハンバーグ 豚汁 マカロニサラダ クリスマスデザート	ハンバーグ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 里芋 こんにやく マカロニ	油 ハエツグマヨネーズ ドレッシング	831.5 26.4 29.4 2.5

※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。

旬の野菜や果物、魚などを取り入れて元気に過ごしましょう。

寒さが身に染みる12月。湿度が低く乾燥する上、忙しい時期でもあるため、体調管理には十分に気をつけたいですね。
12月が旬の食材は、鱈、小松菜、みかん、柚などビタミンが豊富で免疫力アップのサポートをしてくれるものが多いです。
また、疲労回復にも役立つため、体が温まる鍋やスープにして旬の食材を積極的に取り入れていけるとよいですね。

