



2024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)
				豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		塩分相当量(g)	
2	月	ごはん 納豆	牛乳	牛肉とごぼうの炒め煮 かんぴょう汁 和風サラダ	牛肉 大豆 ちくわ 納豆	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しょうが かんぴょう ねぎ しめじ キャベツ 切干大根	米 糸こんにゃく	油 ドレッシング	722.8 30.8 21.7 2.2
3	火	米粉パン チョコ大豆クリーム 型抜きチーズ	牛乳	スコッチエッグ ミニケチャップ ポークビーンズ ブロッコリーとキャベツのサラダ	スコッチエッグ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ	米粉パン ペンネ じゃがいも	チョコ大豆クリーム 油 ドレッシング	718.5 31.2 31.6 2.7
4	水	ごはん	牛乳	揚げ豆腐の野菜あんかけ ほうとう汁 ほうれん草ともやしのおひたし	揚げ豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ えのき ねぎ 大根 ごぼう もやし	米 ほうとう	油	832.2 23.5 32.8 2.5
5	木	コッペパン マーマレード	牛乳	タンドリーチキン コーンシチュー キャベツとパプリカのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン マーマレード さつまいも じゃがいも	油 シチューの素 バター ドレッシング	690.8 27.2 31 2.6
6	金	ごはん	牛乳	かに玉 中華あんかけ ワンタンスープ 野菜炒め	かに玉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ えのき しいたけ たけのこ キャベツ にんにく	米 ワンタン	油	650.8 23.6 17.8 1.8
9	月	ひろしごはん	牛乳	ほっけ塩焼き スキージ チーズサラダ みかん	ほっけ 豚肉 玄米チーズ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ みかん	米 里芋 こんにゃく	油 ドレッシング	678.3 27.4 19.2 1.7
10	火	食パン あん＆マーガリン	牛乳	野菜いろいろ肉団子 トマトスープ アスパラとコーンのサラダ	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし きゅうり	食パン あんこ じゃがいも	マーガリン 油 ドレッシング	646.6 22.8 33.2 2.5
11	水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	筑前煮 ピリ辛みそ汁 機香あえ	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草	野菜ふりかけ しいたけ ごぼう れんこん たけのこ 大根 ねぎ	米 こんにゃく 里芋	ごま 油	669.1 25.6 19.4 1.6
12	木	ナポリタン 粉チーズ	牛乳	スペイン風オムレツ 彩サラダ 原宿ドッグ	オムレツ ロースハム	牛乳 粉チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	スパゲッティ 原宿ドッグ	油 バター ドレッシング	740 29.3 31.7 2.5
13	金	《ビタミンの日》 ごはん	牛乳	モロの南蛮漬け 芋煮汁 さっぱりサラダ アセロラゼリー	モロ ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう キャベツ きゅう みかん	米 こんにゃく 里芋 アセロラゼリー	油	755.5 24.7 23.2 1.8
16	月	ごはん	牛乳	餃子ロール ミニしょうゆ もずくスープ 野菜たっぷりビーフン炒め	餃子ロール 豆腐 豚肉	牛乳 もずく	にんじん にら	えのき ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく	米 ビーフン	油 ドレッシング ごま油	649.9 21.9 16.6 1.9
17	火	ドッグパン ミルメーク	牛乳	ソーセージ ケチャップ＆マスタード ほうれん草と卵のスープ パイザンヌサラダ ババロアシュークリーム	ソーセージ 鶏卵 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ドッグパン ミルメーク じゃがいも ババロアシュー	油 ドレッシング	702.8 27.6 39.2 2.7
18	水	ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 大根と豆腐のみそ汁 ごぼうサラダ	さけ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 えのき ねぎ ごぼう きゅうり	米	油 ごま ドレッシング	629.1 24.6 16.1 2.1
19	木	黒食パン はちみつ	牛乳	ミートオムレツ ポトフ風スープ ラトウイユ	オムレツ ウインナー 鶏肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ なす にんにく	黒食パン はちみつ じゃがいも	油 オリーブ油	710.8 27.6 37.2 2.2
20	金	《冬至の日(21日)献 立》 ごはん	牛乳	ハンバーグカレー(かぼちゃ入り) 白菜とちくわのゆず風味サラダ ヨーグルト	ハンバーグ 鶏肉 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ キャベツ 白菜 ゆず	米 じゃがいも	油 カレールー	747.9 26.7 21.5 2.5
23	月	《クリスマス献立》 クロワッサン	牛乳	フライドチキン ブラウンシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ クリスマスデザートデザート	フライドチキン 豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	クロワッサン じゃがいも クリスマスデザート	油 ハヤシルウ ドレッシング	927.1 31 52.8 3.5

※9日チーズサラダ:玄米チーズ(乳不使用)を使用します。
※9日ひろしごはん:広島を代表する広島菜(日本三大菜漬)を使用した混ぜご飯です。
※23日クロワッサン:卵不使用になりました。
※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。

冬至(12月21日)

冬至は1年の中で最も昼が短い日で、二十四節気の一つです。昔の日本や中国では、昼が短い冬至は、太陽の力が一番弱い日で、冬至を過ぎると再び太陽の力で強くなると考えられていました。
冬至には無病息災を祈り、カボチャを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

