

12月 献立表

*献立は都合により変更になることがあります。

◎エネルギーの基準値は830kcalです。

日	曜	献立	主に体を作るものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	水	ごはん 牛乳 鶏肉とさといもの甘辛あえ キャベツと油揚げのごまあえ 酒かす汁	鶏肉 油揚げ 焼き豆腐	牛乳	米 さといも かたくり粉 こんにゃく	油 ごま	にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ	801	
2	木	ごはん 牛乳 オレンジ 焼きししゃも ひじきとコーンの炒め物 マーボー大根	油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも ひじき	米 こんにゃく かたくり粉	油	にんじん	コーン 大根 たけのこ 白菜 ねぎ しょうが にんにく オレンジ	771	
3	金	減量コッペパン 牛乳 枝豆オムレツ 焼きそば フルーツヨーグルト	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パン 中華麺	油	ピーマン にんじん	枝豆 キャベツ たまねぎ みかん パイナップル もも レーズン	803	
6	月	鶏ちゃん丼 牛乳 こんにゃくあえ わかめと豆腐のすまし汁 ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	米 こんにゃく	油	ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく コーン たまねぎ キャベツ たけのこ もやし えのきだけ ねぎ	821	
7	火	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ かぶのゆず昆布あえ さといものそぼろ煮	いか 鶏肉	牛乳 昆布	米 かたくり粉 さといも	油	小松菜 にんじん	かぶ キャベツ ゆず しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース	772	
8	水	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 れんこんのごまマヨサラダ 白菜の中華煮 りんご	さんま 厚揚げ うずら卵	牛乳 わかめ	米	ごま	にんじん	大根 れんこん キャベツ 白菜 干しいたけ たけのこ しょうが りんご	888	
9	木	桜ごはん 牛乳 紅葉揚げ 野菜の新緑サラダ 雪あかり汁	豚肉 五箇山豆腐 油揚げ	牛乳	米 かたくり粉 さつまいも	油 えごま	ピーマン にんじん 小松菜 白菊かぼちゃ	梅 りんご キャベツ 大根 白菜 ねぎ	889	五箇山献立
1995年12月に五箇山がユネスコの世界遺産（文化遺産）に登録されたことを記念した献立で、五箇山の四季を表現しています。										
10	金	パイパン 牛乳 スペイン風オムレツ 青菜のごまドレッシングあえ キャベツのカレースープ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	パン じゃがいも	バター ごま 油	ほうれんそう にんじん	パイナップル たまねぎ グリーンピース もやし たまねぎ しめじ セロリ キャベツ	839	
13	月	ごはん 牛乳 五箇山豆腐の肉みそかけ 大豆のサラダ 卵とじ	五箇山献立 豚肉 大豆 高野豆腐 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	米 かたくり粉 じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが もやし キャベツ たけのこ グリーンピース 干しいたけ	897	
14	火	ごはん 牛乳 魚の酒かすみそ焼き 大根のごま酢あえ すき焼き煮 きなこ豆	魚 牛肉 焼き豆腐 大豆 きなこ	牛乳	米 じゃがいも こんにゃく ふ	ごま 油	小松菜 にんじん	大根 もやし ごぼう 干しいたけ 白菜 ねぎ	858	
15	水	豆乳パン 牛乳 真鱈と金森ファーム大かぶとほうれんそうのフレンチ 奥野さんのさつまいもとりんごのサラダ オレンジ風味 オニオングラタンスープ	たら 豆乳	牛乳 チーズ	パン 小麦粉 さつまいも	油	ほうれんそう にんじん	かぶ ねぎ たまねぎ オレンジ りんご レーズン	821	なんと自然給食 ものがたり
ミシュラン一つ星とグリーンスターに選ばれた市内のフランス料理店「ランソレイエ」オーナーシェフのプロデュースによる特別献立です。										
16	木	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの甘辛あえ 青菜とえのきのおひたし みそワタンスープ みかん	豚肉 レバー	牛乳	米 かたくり粉 ワンタン	油 アーモンド	小松菜 にんじん	しょうが にんにく えのき キャベツ もやし ねぎ 白菜 干しいたけ	821	
17	金	ごはん 牛乳 五目卵焼き ゆかりあえ 肉みそおでん	ツナ 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	米 こんにゃく さといも	油 ごま	にんじん さやいんげん	たけのこ ねぎ 切干大根 キャベツ もやし きゅうり しょうが 大根	808	
20	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 小松菜のわさびあえ 大平 りんご	高野豆腐 豚肉 厚揚げ	牛乳	米 さといも こんにゃく	油	にんじん さやえんどう 小松菜	たけのこ しょうが キャベツ 大根 りんご	811	食育の日 ～長野県～
高野豆腐は「凍み豆腐」ともいわれ、長野県が生産日本一（約98%）です。大平は長野県木曾地方の郷土料理で、冠婚葬祭に欠かせない料理です。										
21	火	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	米 じゃがいも	油 ごま	にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ きゅうり コーン 大根 えのき	847	
22	水	かぼちゃのカレーライス 牛乳 白菜のアーモンドあえ	豚肉 卵	牛乳	米 麦	油 アーモンド	かぼちゃ にんじん ほうれんそう トマト 小松菜	たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく しょうが 白菜 りんご	894	
23	木	ケチャップライス 牛乳 あじフリッター レモンドレッシングサラダ 白菜のスープ サンタさんの三色デザート	ウインナー あじ ベーコン 豆乳	牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	油	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン レモン 白菜 まいたけ いちご	894	終業式 給食終了