
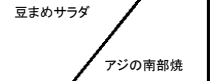


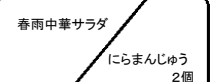


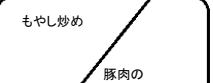

















# 12月献立表



献立・配膳図						使用材料名			日	献立・配膳図						使用材料名		
7 月 の 日		豆まめサラダ		豆腐と卵のすまし汁	赤 黄 緑	鰯・大豆・5種豆・ひじき・豆腐・卵牛乳 米・マヨネーズ(卵不使用)・ごま キャベツ・コーン・枝豆・しめじ・葱小松菜	7 月 の 給 食		ポークカレー 麦ご飯 福神漬	みかんゼリー キャベツサラダ	赤 黄 緑	(若狭牛メンチカツ)・豚肉・大豆牛乳 米・麦・じゃが芋・カレールー ドレッシング・菜種油・みかんゼリー キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱(福神漬)						
1	ご飯						12											
月	786	39.5	28.1	98.3	486	6.4 6.1 1.5	金	1087	31.8	32.6	147.4	323	3.8 6.8 3.6					
2		春雨中華サラダ		五目スープ	赤 黄 緑	(にらまんじゅう)・ワカメ(錦糸卵)・ハム・豚肉・牛乳 米・春雨・ドレッシング・ごま油 澱粉・菜種油 胡瓜・キャベツ・もやし・人参・白菜 椎茸・葱・筍・青梗菜	15		白菜のツナ和え	ワカメスープ	赤 黄 緑	鶏肉・ツナ・ワカメ・牛乳 米・ボン酢・ゴマ・チキンガラスープ ごま油・天ぷら粉・菜種油 白菜・人参・玉葱・もやし・椎茸 小松菜・生姜・コンニク						
火	ご飯						月	ご飯										
	826	24.2	30.4	1115	310	1.7 3.7 2.3		817	30.5	32.5	102.5	319	1.9 3.8 1.7					
3		もやし炒め		法蓮草スープ	赤 黄 緑	豚肉・ベーコン・牛乳 米・コンソメ・てんぷら粉・菜種油 もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱 法蓮草・人参・玉葱・コーン	16		スパゲティソース	ハンバーグ トマトソースかけ	キャベツスープ	赤 黄 緑	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉牛乳 米・スパゲティ・コンソメ・菜種油 ケチャップ・トマトピューレ 玉葱・人参・法蓮草・キャベツ もやし・しめじ					
水	ご飯						火	ご飯										
	766	28.8	29.5	101.5	315	1.9 4 3		771	27.5	25.1	112.3	481	12 4.8 3					
4		1食うどん	蓮根サラダ	チキンカツ 1食ウスターソース	赤 黄 緑	(チキンカツ)・ハム・豚肉・薄揚げ 味噌・牛乳 うどん・ドレッシング・ゴマ・菜種油 ウスターソース 蓮根・人参・胡瓜・コーン・キャベツ 白菜・玉葱・椎茸	17		じゃが芋のそぼろ煮	チーズ はんぺんフライ	沢煮椀	赤 黄 緑	(ちーずはんぺんフライ)・豚肉牛肉・牛乳 米・じゃが芋・三温糖・菜種油 玉葱・人参・グリーンピース・牛蒡 大根・椎茸					
木	味噌うどん汁						水	ご飯										
	790	31.4	33.2	98.6	362	1.8 6.6 2.7		781	23.6	29.2	109.7	283	1.6 3.6 2.2					
5		コールスローサラダ	ホキフライ 1食タルタルソース	南瓜スープ	赤 黄 緑	(ホキフライ)・ベーコン・牛乳 パン・ドレッシング・コンソメ・菜種油 タルタルソース キャベツ・人参・胡瓜・コーン・南瓜 玉葱・もやし・葱	18		法蓮草サラダ	オムレツ	クリームシチュー	赤 黄 緑	(オムレツ)・ハム・鶏肉・牛乳 米・じゃが芋・ドレッシング クリームシチューのルー・菜種油 法蓮草・キャベツ・切干大根・コーン 白菜・玉葱・人参・しめじ					
金	コッパン						木	ご飯										
	763	28.6	36.3	82.3	310	1.3 6.8 3.6		793	24.7	26	119.3	473	2.7 4.2 4.1					
8		粉ふき芋	厚揚げの味噌マヨ焼	鶏肉入かき玉汁	赤 黄 緑	厚揚げ・鶏肉・卵・ワカメ・青のり 味噌・牛乳 米・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) 玉葱・人参・もやし・えのき・葱	19		もやしのゆかり和え	鯖の塩焼き	豚汁	赤 黄 緑	鯖・豚肉・薄揚げ・鶏肉・味噌牛乳 米・里芋・じゃが芋・料理酒 みりん もやし・小松菜・人参・大根・牛蒡 しめじ・葱・糸菊蒟蒻					
月	ご飯						金	里芋ご飯										
	825	29.8	30.4	109	456	4.2 3.6 1.8		820	33.6	37.5	87.9	330	2.9 4.7 2.9					
9		ひじき入サラダ	ハッシュドビーフ風コロケ	肉団子スープ	赤 黄 緑	(ハッシュドビーフ風コロケ)・ひじき ハム(肉団子)・牛乳 米・ドレッシング・コンソメ・菜種油 蓮根・人参・枝豆・玉葱・もやし 法蓮草・葱	22		冬至南京	いわしの生姜煮	豚肉のすき焼き風煮	赤 黄 緑	(鰯の生姜煮)・豚肉・麩・豆腐牛乳 米・小豆・三温糖 南瓜・白菜・玉葱・葱・しめじ しらたき					
火	ご飯						月	ご飯										
	761	22.1	26.7	114	356	6.8 4.1 2.6		768	33	20.4	116	532	5.1 6.3 1.9					
10		金平ごぼう	語の塩焼	じゃが芋とワカメの味噌汁	赤 黄 緑	鰯・豚肉・薄揚げ・ワカメ・味噌・牛乳 米・じゃが芋・三温糖・菜種油 牛蒡・蓮根・人参・ピーマン・玉葱 葱・しめじ	23		ブロッコリーサラダ	鶏肉の照り焼き	クリスマスデザート コンソメスープ	赤 黄 緑	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳 米・ケチャップ・バター・ドレッシング コンソメ・蒲焼のタレ・お米カップケーキ ブロッコリー・玉葱・人参・法蓮草 キャベツ・枝豆					
水	ご飯						火	ケチャップライス										
	762	34.8	23.6	106.4	317	2.5 4.9 2.3		739	32.5	36.3	112.1	322	3.3 5.2 3.3					
11		中華サラダ	揚焼売 2個	白菜と豚肉のスープ	赤 黄 緑	(焼売)・ハム・豚肉・牛乳 米・ドレッシング・てんぷら粉・菜種油 鶏ガラスープ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・白菜 玉葱・ニラ・もやし												
木	ご飯																	
	791	22.9	29.6	113.4	298	3 4 1.9												
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム 鉄 食物繊維 食塩								エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム 鉄 食物繊維 食塩										
k c a l (g) (%) (g) (mg) (mg) (g) (g)								k c a l (g) (%) (g) (mg) (mg) (g) (g)										

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の（ ）書きは加工食品です。
- 今月は1日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。  
鉄分を多く含む豆・ひじき・豆腐等が献立に入っています。
- 今月12日は、プラスワン給食です。  
プラスワンで福井県産の若狭牛メンチカツがついています。
- 今月18日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。  
カルシウムを多く含む法蓮草・切干大根・オムレツ等が献立に入っています。
- 今月19日が食育の日です。福井の郷土食の里芋ご飯と福井県産の豚肉が献立に入っています。







