



12月 献立表



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ご飯 コロッケ 糸寒天と海藻のサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳	スパゲッティ・カレーソース カラフルサラダ 果物 牛乳	ご飯 白身魚のフワマヨ焼き 白菜のからし和え 沢煮碗 牛乳	麻婆厚揚げ丼 野菜の中華風和え 白ごまぶりん 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き タコと野菜の酢の物 塩豚汁 牛乳
787 25.3 27.6	751 32.9 26.6	804 34.0 29.7	842 34.2 30.9	746 31.3 26.1
8	9	10	11	12
ご飯 肉豆腐 野菜の磯香和え きなこ団子 牛乳	ご飯 鶏肉のチリソースがけ 葉物野菜とひじきの中華サラダ えのきと卵のスープ 牛乳	宮城米ご飯(ひとめぼれ) 揚げ魚のネギ味噌だれ 野菜のごま和え はっと汁 牛乳 <div>郷土料理 宮城</div>	豆乳フレンチトースト トマトシチュー グリーンサラダ 牛乳	野沢菜チャーハン ジャンボ餃子 中華スープ マンゴープリン 牛乳 <div>2年生 校外学習</div>
814 34.5 19.9	783 33.7 28.7	757 32.5 18.1	741 33.2 27.4	799 29.8 27.8
15	16	17	18	19
五目あんかけ焼きそば 大根とわかめの中華和え パインゼリー 牛乳	高野豆腐のふわふわそぼろ丼 野菜の梅肉和え さつま汁 牛乳	ご飯 肉じゃが かみかみサラダ にんじんケーキ 牛乳	担々丼 ハニーサラダ 中華風コーンスープ 牛乳	鶏ごぼうご飯 魚のフライ 切り干し大根の和え物 白菜と豆腐のみそ汁 牛乳
816 33.6 24.2	782 36.2 25.4	862 29.6 22.8	853 35.1 28.2	767 34.2 24.9
22	23	24	25	26
ご飯 魚の柚子味噌焼き かぼちゃのそぼろあん みぞれ汁 牛乳 <div>冬至</div> <div>冬至献立</div>	米粉のカレーライス キャベツのバジレサラダ りんご または みかん ジョア <div>果物のリザーブ</div> <div>り:756 24.2 17.7</div> <div>み:753 24.5 17.7</div>	あしたばパン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ ミルクゼリー・いちごソース 牛乳 <div>クリスマスメニュー</div>	<div>終業式</div>	<div>のこ残さず食べよう!</div>
752 34.4 23.5		772 28.7 35.1		

今月の目標「冬の体調管理と食事について理解しよう」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	※献立は都合により変更する場合があります。 ※詳しい食材名が入っている献立表が必要な 方は、栄養士までご連絡ください。
基準	830	30.0	25.0	
今月の平均(リザーブでカフェオレを選択した場合)	788	32.1	25.8	
今月の平均(リザーブでいちごオレを選択した場合)	788	32.1	25.8	

