



令和6年12月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	あわごはん みそ汁 トンカツ ひじき煮	ぶたロース 鶏卵 大豆 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ 玉葱 ひじき 人参 絹さや しめじ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：704kcal タンパク：28.6g 脂質：28.2g
3	火	ご飯 すまし汁 さばの照り焼き いりどり	まさば(生) 鶏. もも 鶏卵. 全卵(生)	精白米 グラニュー糖 板こんにやく 調合油	しそ もやし ごぼう 人参 れんこん しいたけ いんげん 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：667kcal タンパク：30.6g 脂質：19.9g
4	水	ご飯 みそ汁 チキンソーネギソース ほうれん草と卵のサラダ	若鶏. もも 鶏卵 米みそ	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ	根深ねぎ キャベツ 人参 かいわれ ほうれんそう りんご なめこ 玉葱	エネルギー：594kcal タンパク：30.6g 脂質：16.2g
5	木	ご飯 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え	手羽元(皮つき、生) 生揚げ かつお節 油揚げ 米みそ	精白米 板こんにやく グラニュー糖	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗 チンゲンサイ	エネルギー：563kcal タンパク：26.2g 脂質：14.9g
6	金	中華丼 シュウマイ みそ汁	豚小間 こういか(生) しゅうまい(冷凍) 米みそ	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 ねぎ きくらげ ヤングコーン たけのこ 絹さや えのき しいたけ	エネルギー：607kcal タンパク：23.6g 脂質：12.1g
9	月	あわごはん みそ汁 アジフライ ビーフン炒め	アジフライ 豚小間 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 なら たけのこ きくらげ ほうれんそう カットわかめ	エネルギー：574kcal タンパク：20.5g 脂質：14.2g
10	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵 ハム(プレス)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー：544kcal タンパク：25.8g 脂質：10.7g
11	水	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース こういか(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり) そうめん. ひやむぎ(乾)	キャベツ 玉葱 人参 なら 大根 きゅうり カットわかめ 葉ねぎ	エネルギー：720kcal タンパク：28.1g 脂質：25.8g
12	木	おにぎり きつねうどん ささみフライ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり 若鶏. ささ身	精白米 うどん(ゆで) パン粉(乾燥) 薄力粉 調合油 ドレッシング	乾しいたけ カットわかめ 根深ねぎ レタス	エネルギー：532kcal タンパク：18.9g 脂質：7.4g
13	金	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏. もも(皮なし、生) 米みそ	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ 焼きふ	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき きゅうり コーン缶詰 ほうれんそう	エネルギー：621kcal タンパク：30.7g 脂質：13.4g
16	月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ 切干大根煮	メンチカツ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン) 米みそ	精白米 押麦 調合油 ドレッシング 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 切干大根 なら カットわかめ 葉ねぎ	エネルギー：593kcal タンパク：17.5g 脂質：15.3g
17	火	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き マカロニサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス みずな 人参 きゅうり コーン缶詰 コーン缶詰 玉葱	エネルギー：725kcal タンパク：27.3g 脂質：26.1g
18	水	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 米みそ	精白米 ドレッシング グラニュー糖 ドレッシング	レタス 赤玉葱 大根 もずく きゅうり たけのこ あおさ(素干し)	エネルギー：642kcal タンパク：25.7g 脂質：25.6g
19	木	ご飯 デザート チキンクリーム煮 ミックスサラダ	若鶏. もも 加工乳(濃厚) ハム(プレス)	精白米 じゃがいも ドレッシング フルーツカクテル	人参 玉葱 コーン缶詰 ブロッコリー レタス キャベツ かいわれ	エネルギー：636kcal タンパク：26.3g 脂質：12.7g
20	金	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 揚げかぼちゃ	豚小間 生揚げ 米みそ	精白米 調合油 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たけのこ かぼちゃ 大根 わかめ しめじ	エネルギー：651kcal タンパク：23.5g 脂質：22.5g
23	月	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 かいわれ	エネルギー：689kcal タンパク：21.3g 脂質：22.7g
24	火	むぎごはん みそ汁 さばの照り焼き 大根とツナの炒め煮	まさば(生) ツナ缶 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 グラニュー糖 ごま油	しそ もやし 大根 人参 なら 小松菜	エネルギー：623kcal タンパク：27.5g 脂質：19.7g
25	水	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 小松菜のお浸し	若鶏. もも 鶏卵 かつお節 米みそ	精白米 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	玉葱 キャベツ 人参 トマト 小松菜 しめじ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：642kcal タンパク：26.7g 脂質：21.7g
26	木	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 玉葱 コーン缶詰 福神漬	エネルギー：695kcal タンパク：21.6g 脂質：15.3g
27	金	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ こういか 米みそ	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	こんぶ 人参 葉ねぎ きゅうり もやし(生)	エネルギー：722kcal タンパク：27.5g 脂質：16.4g