

# 2023年度12月献立表

献立	12/1(金)	12/4(月)	12/5(火) う・き・そ お弁当	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木) か・あ・み お弁当	12/15(金)
献立	スキムミルク お菓子 5分つきごはん おでん風煮物 人参のしりしり 白菜のおかか和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ビーフンと鶏肉の春巻き 大根の中華あんかけ 白菜の中華あんかけ 小松菜の甘酢和え 中華スープ	スキムミルク お菓子 けんちんうどん 鶏肉の南蛮漬け ほうれん草ときのこのサラダ	スキムミルク お菓子 うどん 白菜 大根 ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 油 醤油・砂糖 みりん 本だし・昆布だし	スキムミルク お菓子 5分つきごはん チキンチャップ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サバの塩焼き 大根とさつま揚げの甘辛煮 ひしき納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 肉団子と大根の和風あんかけ 厚焼き玉子 小松菜のま和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の中華炒め レモンのお金柑 もやしのアムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 白身魚の竜田揚げ レモンのお金柑 小松菜と人参の和風サラダ すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉のチーズ巻き 白菜と大豆の炒め煮 もやし・きゅうりの白和え かきたまみそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん キャロットライス ツリバナパンパク フライドポテト コールドレッシング コンソメスープ
材料	米(半つき米) 豚肉 大根 ねぎ 人参 さつま揚げ 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 人参 おでん 本だし 醤油 みりん 砂糖 油 白菜 えのき かつおぶし 本だし 醤油 みりん 砂糖 ごま油 木綿豆腐 ほうれん草 ねぎ 本だし みそ	米(半つき米) 鶏肉 白菜 ビーフン 椎茸 中華だし 醤油 ごま油 小麦粉・春巻きの皮 油 大根 ねぎ 豚肉 中華だし 醤油・砂糖 ごま油・片栗粉 白菜 コン 中華だし 酢 砂糖・塩 玉ねぎ 人参 わかめ 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	うどん 白菜 大根 ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 油 醤油・砂糖 みりん 本だし 昆布だし 鶏肉 片栗粉 人参 あさつき 砂糖 酢 醤油 みりん ほうれん草 しめじ ツナ 酢・醤油 油・砂糖 白こしょう 塩	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 鶏肉 大根 白菜 人参 砂糖 塩 油 ほうれん草 しめじ ツナ 酢・醤油 油・砂糖 大根 人参 椎茸 コンソメ 醤油 塩	米(半つき米) サバ 塩 大根 さつま揚げ 豚肉 白菜 人参 砂糖 塩 油 ほうれん草 かぼちゃ わかめ 本だし みそ	米(半つき米) 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 さねね 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 しょうが・にんにく しょうが・みりん 醤油・塩・本だし 片栗粉 卵 椎茸 ピーマン ねぎ 本だし 醤油・砂糖・塩 ごま油 小松菜 人参 ごま・本だし 醤油・砂糖 白菜 油揚げ ねぎ 本だし みそ	米(半つき米) 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 さねね 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 しょうが・にんにく しょうが・みりん 醤油・塩・本だし 片栗粉 卵 椎茸 ピーマン ねぎ 本だし 醤油・砂糖 ごま油 小松菜 人参 ごま・本だし 醤油・砂糖 白菜 油揚げ ねぎ 本だし みそ	米(半つき米) 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 さねね 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 しょうが・にんにく しょうが・みりん 醤油・塩・本だし 片栗粉 卵 椎茸 ピーマン ねぎ 本だし 醤油・砂糖 ごま油 小松菜 人参 ごま・本だし 醤油・砂糖 白菜 油揚げ ねぎ 本だし みそ	米(半つき米) 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 さねね 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 しょうが・にんにく しょうが・みりん 醤油・塩・本だし 片栗粉 卵 椎茸 ピーマン ねぎ 本だし 醤油・砂糖 ごま油 小松菜 人参 ごま・本だし 醤油・砂糖 白菜 油揚げ ねぎ 本だし みそ	米(半つき米) 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 さねね 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 しょうが・にんにく しょうが・みりん 醤油・塩・本だし 片栗粉 卵 椎茸 ピーマン ねぎ 本だし 醤油・砂糖 ごま油 小松菜 人参 ごま・本だし 醤油・砂糖 白菜 油揚げ ねぎ 本だし みそ	白菜 人参 玉ねぎ マーガリン コンソメ 片栗粉 塩 醤油 ごま油 パセリ マヨネーズ 醤油・砂糖 みかん缶
おやつ	葡萄のポテト 抹茶ミルクティー じゃが芋 あおさ 塩 塩	葡萄ドーナツ ほうじ茶 木綿豆腐 米粉・片栗粉 砂糖・ベーキングパウダー 油 グラニュー糖	混ぜ込みおにぎりの 巻き 白菜 本だし 椎茸・人参 醤油・みりん・ごま油 塩昆布	大芋芋風 スキムミルク さつま芋 油 醤油 砂糖 ごま・片栗粉 油	大根ちり スキムミルク 大根 切干大根 ねぎ 上新粉・ごま油 酢・醤油	ねぎおかつおにぎりの ほうじ茶 白米 かつおぶし 醤油・ごま油	焼き餅オムライス のりヨーグルト	焼きの和風スパゲッティ 総火	焼きの和風スパゲッティ 総火	焼きの和風スパゲッティ 総火	焼きの和風スパゲッティ 総火
栄養	エネルギー：499(397)kcal たんぱく質：21.2(16.8)g 脂質：21.9(17.2)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：529(425)kcal たんぱく質：12.6(10.1)g 脂質：24.1(17.8)g 食塩：0.9(0.7)g	エネルギー：490(393)kcal たんぱく質：22.4(17.8)g 脂質：21.3(17.1)g 食塩：1.9(1.4)g	エネルギー：497(397)kcal たんぱく質：17.5(14.0)g 脂質：15.0(12.0)g 食塩：1.3(1.2)g	エネルギー：520(413)kcal たんぱく質：24.3(19.3)g 脂質：21.0(16.0)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：503(399)kcal たんぱく質：16.7(13.4)g 脂質：15.5(14.2)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：489(387)kcal たんぱく質：21.4(16.9)g 脂質：15.5(14.7)g 食塩：0.8(0.7)g	エネルギー：507(405)kcal たんぱく質：17.5(14.0)g 脂質：23.5(18.6)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：538(428)kcal たんぱく質：18.5(15.0)g 脂質：17.5(13.8)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：538(428)kcal たんぱく質：18.5(15.0)g 脂質：17.5(13.8)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：538(428)kcal たんぱく質：18.5(15.0)g 脂質：17.5(13.8)g 食塩：1.4(1.3)g

献立	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	
献立	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉 白菜と厚揚げの中華炒め煮 かきたま大根のこま塩和え 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん チキンときのこのドリア 小松菜の炒り卵のせ ごぼうのマヨサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 カレーライス 肉じゃが 肉団子と白菜の細切りサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 カレーライス 肉じゃが 肉団子と白菜の細切りサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 カレーライス 肉じゃが 肉団子と白菜の細切りサラダ フルーツヨーグルト
材料	米(半つき米) 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 さつままいも 油 クチャップ 酢 砂糖 醤油 中華だし 片栗粉 白菜 厚揚げ 玉ねぎ 酢 醤油 中華だし 白こしょう・塩 かきたま 大根 人参 塩・ごま油・白こま ねぎ 椎茸 わかめ 中華だし 醤油 みりん ごま油 塩	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ・白菜 チーズ しめじ エリンギ えのき パセリ クチャップ 米粉 スキムミルク マーガリン 油 コンソメ 小松菜 人参 厚揚げ 玉ねぎ 酢 醤油 中華だし 白こしょう・塩 ごぼう・大根 ツナ ねぎ マヨネーズ 醤油・砂糖 白菜 人参 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	米(半つき米) 豚肉 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレーウ クチャップ ソース 油 スキムミルク 鶏肉 人参 白菜 油 パセリ 白こしょう 酢 塩 スキムミルク ヨーグルト種 砂糖 バナナ 黄桃缶 みかん缶	米(半つき米) 豚肉 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレーウ クチャップ ソース 油 スキムミルク 鶏肉 人参 白菜 油 パセリ 白こしょう 酢 塩 スキムミルク ヨーグルト種 砂糖 バナナ 黄桃缶 みかん缶	米(半つき米) 豚肉 大根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレーウ クチャップ ソース 油 スキムミルク 鶏肉 人参 白菜 油 パセリ 白こしょう 酢 塩 スキムミルク ヨーグルト種 砂糖 バナナ 黄桃缶 みかん缶
おやつ	じゃがバター風 巻き じゃが芋 マーガリン 塩 パセリ	きなこあめわ スキムミルク マカロニ きな粉 チーズ ねぎ 醤油 ごま油	チーズねぎおにぎりの ほうじ茶 巻きパン コーン・しらす マヨネーズ 醤油・あおさ マーガリン・スキムミルク	チーズねぎおにぎりの ほうじ茶 巻きパン コーン・しらす マヨネーズ 醤油・あおさ マーガリン・スキムミルク	チーズねぎおにぎりの ほうじ茶 巻きパン コーン・しらす マヨネーズ 醤油・あおさ マーガリン・スキムミルク
栄養	エネルギー：492(388)kcal たんぱく質：18.0(14.4)g 脂質：22.0(17.2)g 食塩：1.3(1.0)g	エネルギー：496(391)kcal たんぱく質：18.3(14.1)g 脂質：18.6(14.9)g 食塩：1.3(1.2)g	エネルギー：485(388)kcal たんぱく質：19.7(15.8)g 脂質：14.0(11.1)g 食塩：1.2(1.0)g	エネルギー：539(428)kcal たんぱく質：21.6(17.3)g 脂質：15.0(11.9)g 食塩：1.8(1.5)g	エネルギー：539(428)kcal たんぱく質：21.6(17.3)g 脂質：15.0(11.9)g 食塩：1.8(1.5)g



今月の郷土料理は秋田県です！

【いものこ汁】  
秋田県横手市の山内地域で採れる里芋は「山内いものこ」として、栽培が盛んに行われています。里芋の親芋につく子芋や孫芋のことを「いものこ」と呼び、これに鶏肉やきのこなどを入れた汁が「いものこ汁」です。秋田や岩手をはじめとした、東北地方で親しまれている料理です。

※入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。  
※今月の地元野菜は『大根』『ねぎ』などになります。  
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。  
※栄養価の[]は未測定の値となります。