

12月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
<p>冬は風邪やインフルエンザが流行る季節です。 体の抵抗力を高めるビタミンA・ビタミンCの多い野菜や 果物をたっぷり食べ、元気に過ごしてください。</p>				1日
				ごはん
				牛乳
				豚ロースのとんてき風
				キャベツの昆布あえ
しめじのすまし汁				
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さけの塩焼き	牛肉のみそ炒め	さばの竜田揚げ	かぼちゃの米粉シチュー	ぶり大根
ひじきの炒り煮	ほうれん草の和えもの	白菜のごまあえ	えだまめ 枝豆のサラダ	水菜のツナマヨあえ
わかめのすまし汁	とうにゅうじる 豆乳汁	こまつな 小松菜のみそ汁	ぶどうゼリー	さといものみそ汁
きなマングェ				
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん	ごはん	ごはん	黒糖パン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
マーボー豆腐	あかうおにっ 赤魚の煮付け	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	たらのつぶ 粒コーン焼き	とりにくあま 鶏肉の甘から揚げ
ばんさんすう	こまつな 小松菜のマヨおかかあえ	もやしのごま酢あえ	フレンチサラダ	にんじんときゅうりの酢のもの
	えのきのみそ汁	かきたま汁	トマトスープ	わかめとえのきのみそ汁
	みかんゼリー			
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん	チキンライス	とうじこんだて 冬至献立	こんだて クリスマス献立	しゅうぎょうしき 終業式
牛乳	牛乳	ごはん	ミルクパン	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
あじのみそ 味の味噌マヨネーズ焼き	ブロッコリーサラダ	さわらのやさい 野菜あんかけ	て 照り焼きチキン	
キャベツのごまあえ	キャベツとしめじのスープ	ほうれん草のゆずあえ	コーンサラダ	
こんさい 根菜のみそ汁	ヨーグルト	とうじ 冬至汁	こまつな 小松菜のスープ	
			クリスマスチョコケーキ	

【 配布用 献立表 】

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 食塩相当量	1食分 たんぱく質 食塩相当量			
1 金	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		528 kcal	639 kcal			
	豚ロースのとんてき風	豚ロース	三温糖	油	22.7 g	26.2 g			
	キャベツの昆布あえ		塩昆布		1.9 g	2.5 g			
	しめじのすまし汁	木綿豆腐		にんじん		ほんしめじ, たまねぎ			
4 月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		537 kcal	648 kcal			
	さけの塩焼き	鮭			23.8 g	30.5 g			
	ひじきの炒り煮	油揚げ	干ひじき	しらたき, 三温糖	油	にんじん	2.1 g	2.3 g	
	わかめのすまし汁	木綿豆腐	わかめ		ねぎ	たまねぎ			
	きなマングェ								
5 火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		535 kcal	649 kcal			
	牛肉のみそ炒め	牛小間切れ, 赤だしみそ	三温糖, 片栗粉	油	22.5 g	26.2 g			
	ほうれん草の和えもの		三温糖		2.0 g	2.4 g			
	豆乳汁	木綿豆腐, 油揚げ, 豆乳, 白みそ		ごま油		ほんしめじ, たまねぎ, キャベツ			
6 水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		540 kcal	680 kcal			
	さばの竜田揚げ	鯖	片栗粉	油	23.0 g	29.2 g			
	もやしのごまあえ		三温糖	すりごま	にんじん	はくさい, もやし	2.2 g	2.5 g	
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ			こまつな	たまねぎ			
7 木	コッペパン 牛乳		コッペパン		525 kcal	597 kcal			
	かぼちゃの米粉シチュー	鶏肉	牛乳	米粉	油	かぼちゃ, にんじん	ほんしめじ, たまねぎ	22.7 g	26.0 g
	枝豆のサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 枝豆	2.0 g	2.4 g
	ぶどうゼリー								
8 金	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		547 kcal	689 kcal			
	ぶり大根	ぶり	三温糖		25.7 g	32.9 g			
	水菜のツナマヨあえ	ツナ		ノンエッグマヨネーズ	みずな, にんじん	2.0 g	2.3 g		
	さといものみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ	さといも		にんじん, ねぎ				
11 月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		542 kcal	653 kcal			
	マーボー豆腐	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤だしみそ	三温糖, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, ねぎ	椎茸, たけのこ, たまねぎ	22.8 g	26.7 g	
	ばんさんすう		マロニー, 三温糖	ごま	にんじん	きゅうり, もやし	1.9 g	2.3 g	
12 火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		544 kcal	660 kcal			
	赤魚の煮付け	赤魚	三温糖		22.7 g	28.4 g			
	小松菜のマヨおかあえ	焼き竹輪, かつお節	三温糖	ノンエッグマヨネーズ	こまつな, にんじん	キャベツ	2.2 g	2.6 g	
	えのきのみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ			ねぎ	えのきたけ, たまねぎ			
	みかんゼリー								
13 水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		573 kcal	693 kcal			
	豚肉のしょうが炒め	豚小間切れ	三温糖, 片栗粉	油	21.4 g	24.9 g			
	もやしのごま酢あえ	油揚げ	三温糖	すりごま	こまつな	もやし	2.0 g	2.3 g	
	かきたま汁	木綿豆腐, たまご				えのきたけ, たまねぎ			
14 木	黒糖パン 牛乳		黒糖パン		524 kcal	619 kcal			
	たらの粒コーン焼き	たら		ノンエッグマヨネーズ		ホールコーン	21.9 g	27.3 g	
	フレンチサラダ		三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.2 g	2.8 g	
	トマトスープ		じゃがいも	油	にんじん, トマト	ほんしめじ, たまねぎ			
15 金	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		531 kcal	663 kcal			
	鶏肉の甘から揚げ	鶏肉もも	片栗粉, 三温糖	油	25.3 g	32.8 g			
	にんじんときゅうりの酢の物		三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	2.2 g	2.8 g	
	わかめとえのきのみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ	わかめ			たまねぎ, えのきたけ			
18 月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		535 kcal	661 kcal			
	あじの味噌マヨネーズ焼き	まあじ, 白みそ		ノンエッグマヨネーズ		たまねぎ	24.3 g	30.8 g	
	キャベツのごまあえ		三温糖	すりごま	にんじん	キャベツ, もやし	2.1 g	2.3 g	
	根菜のみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ			にんじん, ねぎ	ささがきごぼう, だいこん			
19 火	チキンライス 牛乳	鶏肉	精米, おおむぎ	バター	にんじん	たまねぎ	563 kcal	667 kcal	
	ブロッコリーサラダ			ごまドレッシング	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, ホールコーン	20.5 g	23.2 g	
	キャベツとしめじのスープ	ソーセージ			にんじん	たまねぎ, キャベツ, ほんしめじ	2.3 g	2.8 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
20 水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		567 kcal	708 kcal			
	さわらの野菜あんかけ	さわら	片栗粉	油	にんじん	たまねぎ, 椎茸	23.9 g	30.6 g	
	ほうれん草のゆずあえ		三温糖		ほうれん草, にんじん	もやし, ゆず	1.9 g	2.2 g	
	冬至汁	油揚げ			かぼちゃ, にんじん	だいこん			
21 木	ミルクパン 牛乳		ミルクパン		534 kcal	619 kcal			
	照り焼きチキン	鶏肉もも			24.2 g	30.3 g			
	コーンサラダ		三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	2.3 g	2.9 g	
	小松菜のスープ				にんじん, こまつな	たまねぎ, ほんしめじ			
	クリスマスチョコケーキ								