



# 令和6年12月 献立表

【今月の目標】  
残さず食べよう



日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小中
2	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		わかさぎのからあげねぎソース		わかさぎ	ねぎ	ねぎ		さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	601
		ひじきのいために  南知多町産のひじきを使います!	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ		さとう	ごまあぶら	740
		ぶたじる  南知多町産の無農薬の大根を使います!	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ		じゃがいも		
3	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		★キャベツいりつくね  南知多町産の大根としょうがを使います!	とりにく			キャベツ しょうが				604
		だいこんとぶたにくのもの  南知多町産の大根としょうがを使います!	ぶたにく ちくわ		さやいんげん にんじん	だいこん しょうが しいたけ こんにゃく		さとう		733
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン		さとう	ごまあぶら ごま	
4	水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こがたロールパン		
		ウィンナーのケチャップソースに	ウィンナー		トマト パセリ	エリンギ たまねぎ		さとう		607
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが		ちゅうかめん	あぶら	747
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん バイナップル ナタデココ		さとう		
5	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが		さとう でんぷん		627
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ		さとう		779
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ がんもどき		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ		でんぷん		
6	金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ロウカットげんまいごはん		
		★ひとくちカツ  南知多町産のじゃが芋を使います!	ぶたにく					こむぎこ パンこ	あぶら	674
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも		835
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン				
9	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		さばのてりやき	さば			しょうが		さとう でんぷん		603
		こまつなとこうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな にんじん	もやし		さとう		731
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		たまふ		
10	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		
		ホイコーロー  リクエストメニューです!	ぶたにく みそ		あおピーマン あかピーマン	しょうが キャベツ		さとう でんぷん	ごまあぶら	597
		みかん				みかん				733
		ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ コーン		でんぷん		
11	水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ		じゃがいも こむぎこ さとう	バター	630
		ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		さとう	オリーブあぶら	819
		いちごゼリー-いりフルーツミックス				レモンかじゅう みかん バイナップル		いちごゼリー さとう		
12	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		
		きつねじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ		でんぷん さとう		663
		★わふうコロッケ  南知多町産のわかめを使います!	とりにく			れんこん		じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	758
		ツナとわかめのすのもの	ツナ	わかめ		きゅうり キャベツ		さとう	ごまあぶら	
13	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
		★さんまのぎんがみやき  南知多町産のブロッコリーです。	さんま みそ					さとう		611
		ブロッコリーのおかかあえ	はなかつお		ブロッコリー	もやし コーン		さとう		735
		のっぺいじる  南知多町産の里芋です!	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ		さといも でんぷん		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
16 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぷん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
17 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617
	ピビンパ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご だいず			にんにく	さとう		
	ピビンパ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
18 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		684
	とりにくのごまよごし	とりにく				さとう でんぷん	あぶら ごま	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにゃく たまねぎ しょうが えだまめ	じゃがいも さとう		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
19 木	<b>【お魚の日】</b>							630
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★さばのはちょうみそに	さば みそ				さとう		
	ちぐさあえ	こうやどうふ ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
20 金	ツイストロールパン 牛乳	クリスマス献立です		ぎゅうにゅう		ツイストロールパン		700
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	
	パンフキンポターージュ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	
	セレクトデザート A ★チョコケーキ	どれを選びましたか?	たまご	ぎゅうにゅう		さとう こむぎこ	チョコレート	
B ★おこめタルト	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	マーガリン		
C ★いちごゼリー					いちご	さとう		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830



12月20日(金)は

給食予定回数 15回

## 海そうを食べよう

## 冬のセレクトデザート



### A. チョコケーキ

チョコのスポンジに、チョコクリームとチョコソースを挟んだケーキです。

7.1kcal  
アレルギー  
乳・小麦・卵・大豆



### B. お米タルト

米粉の入ったタルト生地の中にミルクソースとカスタードが入っています。

1.28kcal  
アレルギー  
卵・乳・小麦・大豆



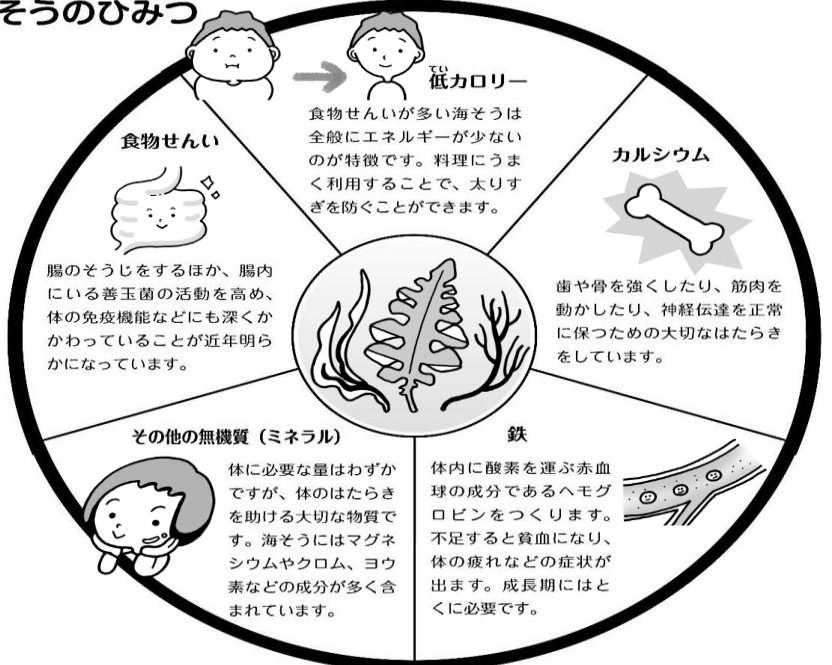
### C. イチゴゼリー

いちごの果肉がぎっしり詰まったゼリーです。いちごの風味がお口いっぱい広がります。

3.6kcal  
アレルギー  
なし

**海の野菜?!** 四方を海で囲まれた日本では、古くから海でとれる海そうを上手に毎日の食事に取り入れてきました。海そうは食事で不足しがちな食物せんいやカルシウムなどのミネラルをたっぷり含んだ健康食品として、今、とても注目されています。

### 海そうのひみつ



お楽しみに!

