

12月 献立表

天城給食センター

日付曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび・かに	炭水化物 体を動かすものになる	たんぱく質 体を作るものになる	ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質% 塩分	メモ
1月	○	麦ご飯					精白米 強化麦			777 kcal	
		静岡卵カレー	★		★		油 じゃがいも 砂糖 はちみつ	豚肉 うずら卵 豆乳 みそ	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ りんご グリンピース	24.8 g	
		マカロニソテー					油 シェルマカロニ	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン パセリ	29 %	
		みかん							みかん	3.2 g	
2火	○	麦ご飯					精白米 強化麦			756 kcal	土肥小中一貫校なし
		中華あんかけ	★		★		油 ごま油 かたくり粉	鶏肉 卵 なたと えび	しょうが にんにく きくらげ にんじん しななく グリンピース はくさい	25.7 g	
		大豆とごぼうの揚げ煮					油 かたくり粉 砂糖 はちみつ ごま	大豆	ごぼう しょうが	28 %	
		チョコマフィン	★	★	★		小麦粉 バター グラニュー糖 生クリーム チョコ	卵		1.4 g	
3水	○	ひじきご飯					精白米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん グリンピース	709 kcal	土肥小中一貫校 修善寺東小学校なし
		高野豆腐入りかき揚げ			★	★	油 小麦粉	高野豆腐 いか えび 豆乳	にんじん たまねぎ	27.7 g	
		かきたま汁	★				かたくり粉	卵 豆腐 わかめ	たまねぎ	31 %	
		オレンジヨーグルトゼリー	★				砂糖 生クリーム	寒天 ヨーグルト	みかんジュース	2.9 g	
4木	○	ソフトめん			★		ソフトめん			755 kcal	
		つげナポリタンソース			★		油 砂糖 コーンスターチ バター	ベーコン 鶏肉 チーズ	たまねぎ セロリ にんじん マッシュル ーム トマト バジル にんにく	31.6 g	
		ポテトポロネーズ			★	★	油 バター パン粉 じゃがいも	ハム	にんじん たまねぎ	25 %	
		バナナケーキ	★	★	★		砂糖 小麦粉 バター	牛乳 卵	バナナ	2.1 g	
5金	○	麦ご飯・おかかふりかけ					精白米 強化麦 ごま	かつおぶし		707 kcal	
		かつおフライ			★		油 小麦粉 パン粉	かつお		31.4 g	
		豆じゃが					油 さとう じゃがいも	豚肉 大豆	にんじん しらたき たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	22 %	
		もやしのみそ汁						みそ 豆腐	にんじん もやし	3.2 g	
		ミニぶどうゼリー					液糖		ぶどう果汁		
8月	○	麦ご飯					精白米 強化麦			682 kcal	ふるさと給食
		さわらの梅みそ焼き					砂糖 ごま油	さわら みそ	ねり梅	29.2 g	
		ヤーコンのきんぴら					ごま油 砂糖 ごま	さつま揚げ	ヤーコン にんじん つきこんにやく	25 %	
		青のりボールのすまし汁					でんぷん 砂糖	鶏肉 青のりボール (たら、ひとえくさ)	にんじん だいこん	3.5 g	
		いちごのムース					水あめ 油 砂糖 でんぷん	豆乳 ゼラチン 寒天	いちごピューレ		
9火	○	ナン			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		700 kcal	天城小学校 土肥小中一貫校8年 なし
		ポルシチ					油 じゃがいも	豚肉 ベーコン 豆乳 みそ	にんにく たまねぎ にんじん はくさい トマト	27.7 g	
		春雨の炒めもの					油 ごま油 はるさめ	豚肉	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ	30 %	
		ミニサーターアンダギー	★		★		砂糖 油 小麦粉 ココア	卵		2.5 g	
10水	○	黒米さつまいもご飯					精白米 黒米 さつまいも ごま			698 kcal	12日はビタミンの日
		焼肉					油 ごま油 砂糖 かたくり粉	豚肉 みそ	にんにく しょうが 青・赤ピーマン たまねぎ	33 g	
		梅肉和え						わかめ かつおぶし	キャベツ もやし こまつな ねり梅 にんじん	22 %	
		白菜のみそ汁						油揚げ 豆腐 みそ	はくさい 根深ねぎ	3.7 g	
		みかん							みかん		
11木	○	パプリカライス			★		精白米 強化麦 バター		パセリ	769 kcal	天城小学校2年な し
		さつまいものクリーム煮			★	★	油 バター 小麦粉 さつまいも 生クリーム	ベーコン 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	27 g	
		揚げ大豆サラダ					油 砂糖 かたくり粉	大豆 まぐろ油漬	キャベツ にんじん きゅうり	28 %	
		パイン缶							パイン缶	2 g	
12金	○	麦ご飯・ミルク					精白米 強化麦 ミルク			730 kcal	修善寺南小学校なし
		さばのたつた揚げ			★		油 小麦粉 かたくり粉	さば	しょうが	28.9 g	
		もやしのコーンあえ					砂糖 ごま		もやし コーン ほうれん草 にんじん	27 %	
		かぼちゃのみそ汁						みそ わかめ	かぼちゃ たまねぎ えのき	3.1 g	
		ミニトマト							ミニトマト		
15月	○	麦ご飯					精白米 強化麦			753 kcal	
		鶏の塩麹焼き					甘麹	鶏肉 みそ	たまねぎ	27.9 g	
		バジルポテト					油 じゃがいも		バジル	33 %	
		キャベツのみそ汁						油揚げ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ	2.6 g	
		丹那クレープ	★	★	★		小麦粉 マーガリン 砂糖 でんぷん	卵 乳製品 ゼラチン			
16火	○	お茶粉入り山型食パン			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	お茶粉	735 kcal	
		ポークビーンズ			★		油 じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	31.2 g	
		野菜のカレー炒め					油	豚肉	にんじん キャベツ もやし	25 %	
		いちごソースあえ					いちごジャム コーンスターチ		バナナ みかん ナタデココ 干しぶどう	2.4 g	
17水	○	麦ご飯					精白米 強化麦			696 kcal	
		麻婆大根					砂糖 かたくり粉 油 ごま油	豚肉 大豆 みそ	しょうが 根深ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん	25.3 g	
		チーズロール			★	★	油 ワンタンの皮 小麦粉	チーズ		25 %	
		コーヒーゼリー					コーヒーゼリーの素			2.2 g	
18木	○	わかめご飯					精白米 強化麦 ごま	わかめ		694 kcal	22日は冬至 
		卵焼き	★				油 砂糖	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん さやいんげん	27 g	
		ほうとう			★		ごま油 さといも ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ 根深ねぎ	25 %	
		みかん							みかん	3.2 g	
		味付けいりこ						いりこ			
19金	○	チキンライス			★		精白米 強化麦 油 バター	鶏肉	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル	874 kcal	クリスマス献立 
		鶏の塩から揚げ			★		油 ごま油 かたくり粉 小麦粉 砂糖	鶏肉	しょうが にんにく	29.3 g	
		ミックスポタージュ			★	★	じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	牛乳	たまねぎ にんじん	40 %	
		お米のクリスマスケーキ					油脂 砂糖 水あめ 米粉 ココア	豆乳 大豆粉	こんにゃく粉	2.6 g	
22月	○	麦ご飯					精白米 強化麦			674 kcal	修善寺南小学校なし
		ヤーコン入りしゅうまい			★		ごま油 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	豚肉	たまねぎ ヤーコン 干しいたけ しょう が	28.5 g	
		なっとうあえ						納豆 かつおぶし のり	にんじん ほうれん草	26 %	
		大根のみそ汁						油揚げ みそ	だいこん えのき	2.3 g	
		紅茶のムース	★	★	★		小麦	卵 乳製品 大豆 ゼラチン			
23火	○	カレー蒸しパン	★	★	★		小麦粉 砂糖 油 ごま油	豚肉 卵 牛乳	たまねぎ 干しいたけ	725 kcal	土肥小中一貫校 のみ実施 塩分2.6g
		白菜のクリーム煮			★	★	油 バター 小麦粉 生クリーム	鶏肉 鶏つくね 白花生 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	29.1 g	
		三色団子フルーツ					砂糖 白玉団子		レモン果汁 バナナ みかん パイン	31 %	