

令和6年度 12月 予定献立表



毎月19日は
「ゆりはま
うまいデー」

こんげつ
今月の
ちさんしやう
地産地消の食材

こめ・きゅうりゅう・やきにくのたれ・こんにやく・みそ
あぶらあげ・とうふ・あつあげ・とりにく・ベーコン・ふたにく
ハム・ウィンナー・さといも・トマトピューレ・なしピューレ
たけのこ・だいこん・はくさい・キャベツ・しめじだけ・こまつな
しろねぎ・きゅうり・さつまいも・チンゲンサイ・ブロッコリー
しおこうじ・あたごなし

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもにたんぱく質をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆腐	無機質 牛乳・乳製品・卵 菌・発酵	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	脂質 油・バター
2	月	ごはん	牛乳	しろみぎかなこうそうや 白身魚の香草焼き	おひたし にくじゃが	メルルーサ ふたにく かつおぶし	ぎゅうりゅう	こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら
3	火	ごはん	牛乳	キムタク炒め	だいこん 大学いも ちゅうか 中華スープ	ふたにく ベーコン	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい キムチ たくあん・だいこん もやし・しろねぎ	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま
4	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ	コールスローサラダ あつあげのみそ汁	とりにく ふたにく ハム あつあげ みそ	ぎゅうりゅう	パプリカ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん はくさい しろねぎ	こめ さとう	ドレッシング
5	木	ごはん	牛乳	すぶた 酢豚	あたご梨のフルーツミックス もやしスープ	ふたにく	ぎゅうりゅう	ピーマン にんじん	たけのこ・たまねぎ あたごなし・もも パイン・もやし だいこん・しろねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら
6	金	わかめごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き	やさいた 野菜炒め よなべ 寄せ鍋	ます ふたにく たら とりにく とうふ	ぎゅうりゅう わかめ	にんじん	キャベツ・たまねぎ コーン・だいこん はくさい・しいたけ しろねぎ	こめ はるさめ	あぶら
9	月	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮	ハンサンスー とりにく 鶏ごぼう汁	いわし かつおぶし ハム・みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうりゅう	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん しろねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら
10	火	ごはん	牛乳	ホキの白ねぎソースかけ	かいそうサラダ ぎゅうこつ 牛骨ラーメン みかんゼリー	ホキ ぎゅうにく	ぎゅうりゅう わかめ	パプリカ にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	こめ でんぷん さとう ちゅうかめん みかんゼリー	あぶら ごまあぶら
11	水	ごはん	牛乳	豚肉のトマト煮	いもの和え物 もずくスープ	ふたにく とうふ	ぎゅうりゅう もずく	トマトみずに にんじん こまつな	にんにく・たまねぎ しめじだけ・えだまめ だいこん・しろねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも さつまいも	マヨネーズ
12	木	ごはん	牛乳	焼きハム	もやしのナムル ちんちんしょう 地産地消カレー	ハム ふたにく	ぎゅうりゅう	チンゲンサイ にんじん トマトピューレ	もやし たまねぎ しょうが にんにく なしピューレ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら
13	金	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のごま焼き	マーポー大根 さといも 里いものみそ汁	とりにく ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうりゅう	にんじん	にんにく・しょうが だまねぎ・だいこん えだまめ・しろねぎ はくさい	こめ さとう でんぷん さといも	ごまあぶら ごま あぶら
16	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	かおり和え こうや豆腐 高野豆腐の含め煮	さば みそ こうや豆腐 とりにく	ぎゅうりゅう	あおじそ にんじん こまつな	キャベツ・きゅうり もやし・たまねぎ しいたけ・しろねぎ	こめ さとう でんぷん	
17	火	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のパーベキューソースかけ	そくせき 即席漬け わかめスープ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうりゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・りんご にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ たくあん・だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぷん ケーキ	ごまあぶら
18	水	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐	さといもサラダ ゆりほ 濃梨浜みそ汁	ふたにく あつあげ かつおぶし みそ	ぎゅうりゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぷん さといも じゃがいも	マヨネーズ
19	木	ごはん	牛乳	からあげ	もみの木サラダ ふゆやい 冬野菜ポトフ	とりにく ウィンナー	ぎゅうりゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん	しょうが・にんにく コーン・きゅうり たまねぎ・だいこん キャベツ・しろねぎ	こめ でんぷん	あぶら ドレッシング
20	金	ごはん	牛乳	さわらのパン粉焼き	いた 炒めビーフン キムチスープ	さわら ベーコン ふたにく とうふ	ぎゅうりゅう	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ だいこん はくさい キムチ しろねぎ	こめ パン ビーフン さとう	マヨネーズ オリーブあぶら ごまあぶら
23	月	ごはん	牛乳	じげのたれ炒め	しらあ 白和え きつねうどん	ふたにく とうふ みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうりゅう	チンゲンサイ パプリカ にんじん こまつな	キャベツ・たまねぎ えだまめ・こんにやく はくさい・しいたけ しろねぎ	こめ さとう でんぷん うどん	ごまあぶら ごま