

12月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材料と体内での働き				栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		I群	脂質
							たんぱく質	食塩相当量
1	月	冬野菜カレーライス 牛乳 野菜のごまドレッシングあえ ヨーグルト	精白米 油 さといも 上白糖 ごま カレールウ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ れんこん だいこん しょうが にんにく グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	800Kcal 30.5g	23.4g 2.8g	
2	火	クリームソーススパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム きゅうり こまつな しめじ プロッコリー キャベツ	751Kcal 33.5g	28.6g 2.1g	
3	水	ごはん 牛乳 ブルコギ わかめスープ	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが 干しこじいたけ ピーマン	708Kcal 31.3g	20.1g 2.6g	
5	金	ピザトースト 牛乳 ポトフ プロッコリーサラダ	パン オリーブ油 バター じゃがいも エッグケア	牛乳 豚肉 ワインナー チーズ	だいこん コーン ピーマン にんにく はくさい プロッコリー セロリー たまねぎ にんじん	689Kcal 35.9g	32.1g 3.1g	
8	月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 かぶのみそ汁	精白米 油 しらたき 三温糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ	はくさい 長ねぎ にんじん こまつな えのき さやいんげん かぶ ほうれそう	748Kcal 35.2g	22.7g 2.4g	
9	火	ロールパン 牛乳 はくさいのクリーム煮 ささみのサラダ	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	743Kcal 34.3g	33.3g 3.0g	
10	水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおかかあえ ほうれんそのみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	たまねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ 長ねぎ ほうれんそう	731Kcal 37.5g	20.6g 2.5g	
11	木	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜の煮しめ はくさいのみそ汁	精白米 さといも 三温糖	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ	にんじん 干しこじいたけ さやいんげん はくさい こまつな 長ねぎ	729Kcal 36.8g	19.2g 3.0g	
12	金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 大根のサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	精白米 油 小麦粉 上白糖 じゃがいも ごま でんぶん ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ しょうが にんにく	781Kcal 28.9g	29.8g 2.3g	
15	月	ごはん 牛乳 肉じゃが なめこのみそ汁	精白米 油 しらたき 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ 長ねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう なめこ	728Kcal 32.6g	18.7g 2.5g	
16	火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 きのこのサラダ	スパゲッティ 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ もやし しめじ えのき	736Kcal 33.8g	26.3g 2.0g	
17	水	中華丼 牛乳 にらともやしのスープ ヨーグルト	精白米 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 いか ヨーグルト さつまあげ ベーコン なると	たまねぎ はくさい しめじ にんじん たけのこ なら もやし にんにく しょうが こまつな 干しこじいたけ	747Kcal 33.2g	21.0g 2.7g	

日	曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
18	木	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁	精白米 三温糖 牛乳 さば 油揚げ わかめ	にんじん 干しこじ さやいんげん 長ねぎ こまつな 切り干し大根	796Kcal 32.9g	32.7g 3.4g	
19	金	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 だいこんのみそ汁	精白米 ジャガイモ 三温糖 油 つきこんにゃく	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆	たまねぎ こまつな にんじん 干しこじ さやいんげん だいこん はくさい	765Kcal 35.2g	22.6g 2.6g
22	月	▲ロールパン ジョア(ブレーン) フライドチキン 青菜のソテー ミネストローネスープ クリスマスデザート	パン 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ カップケーキ	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	こまつな キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんにく にんじん セロリー トマト コーン	789Kcal 33.1g	35.7g 3.2g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

▲ 22日：クリスマスにちなんだ献立です。

【お知らせ】

1月9日（金）～16日（金）の欠食届は 12月16日（火）までに、
1月19日（月）～23日（金）の欠食届は 12月23日（火）までに御連絡ください。