

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	たんぱく質	脂質
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 ブロッコリー 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 干ししいたけ ピーマン	708Kcal 31.3g	20.1g 2.6g
5	金	ピザトースト 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ	パン オリーブ油 バター じゃがいも エッグケア	牛乳 豚肉 ウインナー チーズ	だいこん コーン ピーマン にんにく はくさい ブロッコリー 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 ほうれんそう	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 ほうれんそうのみそ汁	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 干ししいたけ 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 でんぷん 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 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 いか ヨーグルト さつまあげ ベーコン なんと	たまねぎ はくさい しめじ にんじん たけのこ にら もやし にんにく しょうが こまつな 干ししいたけ	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	I 補 け	脂 質
						たんぱく質	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 干しいたけ 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 じゃがいも 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 干しいたけ 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（プレーン） 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。