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ネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
1	火	スパゲッティミートソース 牛乳 甘酢サラダ	スパゲッティ　油 小麦粉　上白糖	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　きゅうり	753Kcal 32.3g	27.4g 1.8g
2	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 具だくさんみそ汁	精白米　じゃがいも しらたき　油 三温糖	牛乳　豚肉 油揚げ　みそ	にんじん　たまねぎ さやいんげん　もやし 大根	743Kcal 32.5g	19.4g 2.5g
4	金	ごはん 牛乳 プルコギ 大根のスープ	精白米　三温糖 油　ごま油 ごま	牛乳　豚肉 わかめ　ベーコン	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　もやし ピーマン　しいたけ　大根 長ねぎ　えのきだけ	746Kcal 32.2g	23.9g 2.4g
7	月	ロールパン　牛乳 マーマレードチキン グリーンサラダ じゃがいもとたまねぎのスープ	ロールパン　油 マーマレードジャム 上白糖　じゃがいも	牛乳　鶏肉 ウインナー	にんにく　キャベツ きゅうり　さやいんげん コーン　たまねぎ にんじん	736Kcal 32.3g	33.5g 3.0g
8	火	ごはん　牛乳 鶏肉と根菜の甘辛煮 白菜のみそ汁 ヨーグルト	精白米　油 生芋こんにゃく 三温糖	牛乳　鶏肉 油揚げ　みそ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん 大根　ごぼう　たけのこ さやいんげん　しいたけ 白菜　長ねぎ	756Kcal 30.8g	20.9g 2.6g
9	水	キーマカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米　油 カレールウ 上白糖	牛乳　豚肉 大豆	たまねぎ　にんじん セロリー　しょうが にんにく　トマト キャベツ　きゅうり　コーン	763Kcal 26.9g	26.9g 2.2g
10	木	ごはん　牛乳 さわらのみそマヨ焼き 青菜のごまあえ すまし汁	精白米　上白糖 エッグケアマヨネーズ （卵不使用） ごま　三温糖	牛乳　さわら みそ　豆腐	にんじん　もやし こまつな　ほうれんそう 長ねぎ　えのきだけ	735Kcal 35.3g	23.9g 2.3g
11	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ひじきのスープ	精白米　油 三温糖　でんぷん ごま油	牛乳　豚肉 豆腐　みそ ひじき　鶏肉	長ねぎ　にら　にんじん たけのこ　しょうが にんにく　たまねぎ しいたけ　ほうれんそう	790Kcal 36.1g	27.8g 2.7g

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	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
14	月	ロールパン　牛乳 ハンバーグ（トマトソース） ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	ロールパン　油 上白糖	牛乳　ハンバーグ ベーコン	トマト　キャベツ きゅうり　にんじん ブロッコリー　パセリ セロリー　たまねぎ	752Kcal 30.6g	33.2g 2.9g
15	火	ごはん　牛乳 鶏肉の竜田揚げ 野菜の塩昆布あえ 八杯汁	精白米　でんぷん 油　ごま油	牛乳　鶏肉 刻み昆布　豆腐	しょうが　キャベツ きゅうり　にんじん 大根　しめじ　長ねぎ	754Kcal 30.9g	26.0g 2.4g
16	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かぶのみそ汁	精白米　三温糖 じゃがいも　油 でんぷん	牛乳　生揚げ 豚肉　油揚げ みそ	たまねぎ　にんじん しょうが　かぶ	771Kcal 33.7g	26.7g 2.4g
17	木	和風スパゲッティ 牛乳 ささみのサラダ	スパゲッティ　油 上白糖	牛乳　豚肉 ベーコン　焼きのり ささみ	たまねぎ　にんじん ピーマン　にんにく しめじ　しいたけ キャベツ　きゅうり	732Kcal 37.1g	23.7g 2.7g
18	金	ごはん　牛乳 さばの韓国風焼き チョレギサラダ わかめスープ	精白米　三温糖 上白糖　ごま油 ごま	牛乳　さば のり　わかめ	にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり 長ねぎ　たまねぎ にんじん　しいたけ	800Kcal 30.0g	32.7g 2.5g
21	月	ロールパン　ジョア（マスカット） フライドチキン　野菜のソテー ミネストローネ クリスマスカップケーキ	ロールパン　小麦粉 油　じゃがいも マカロニ カップケーキ	ジョア　鶏肉 ベーコン	ほうれんそう　にんじん コーン　キャベツ たまねぎ　セロリー トマト　にんにく	796Kcal 31.5g	35.6g 3.0g
22	火	ごはん　牛乳 あじの香味焼き れんこんのきんぴら けんちん汁	精白米　ごま つきこんにゃく 油　三温糖 さといも	牛乳　あじ 豚肉　さつまあげ 豆腐　ちくわ	しょうが　にんにく れんこん　にんじん 大根	748Kcal 40.1g	19.0g 2.9g
23	水	チキンカレーライス 牛乳 野菜のごまドレッシングあえ	精白米　じゃがいも カレールウ　油 上白糖　ごま	牛乳　鶏肉	たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく キャベツ　もやし きゅうり	749Kcal 25.3g	24.8g 2.7g

＊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。

21日：クリスマス献立です。

【お知らせ】

1月12日（火）～15日（金）の欠食届は　12月15日（火）までに、

1月18日（月）～22日（金）の欠食届は　12月22日（火）までに御連絡ください。