



令和元年 12 月 予 定 献 立 表



六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	予約締切日
2 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 糸寒天と切干大根のサラダ キムチスープ	3 ごはん 魚の煮付け 揚げ牛蒡サラダ みそ汁 果物	4 親子丼 リョネーズポテ ビーンズサラダ のっぺい汁	5 カツカレーライス わかめサラダ 白菜スープ 果物	6 ごはん いかの磯辺揚げ&おかか和え カレー肉じゃが みそ汁	11月22日(金)
エネルギー 790kcal たんぱく質 35.3g 脂質 25.0g 食塩 3.6g	エネルギー 790kcal たんぱく質 35.4g 脂質 22.6g 食塩 2.8g	エネルギー 898kcal たんぱく質 38.7g 脂質 29.5g 食塩 3.7g	エネルギー 914kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.1g 食塩 3.9g	エネルギー 824kcal たんぱく質 36.2g 脂質 22.8g 食塩 3.0g	
9 ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ じゃが芋のクリームスープ	10 かき揚げ丼 茶碗蒸し 浅漬け 野菜の粕汁 コーヒー牛乳	11 ごはん 八宝菜 もやしのナムル 中華スープ 大学芋	12 ごはん さばのごまだれ焼き れんこんのきんぴら 和風サラダ みそ汁	13 チンジャオロース焼きそば 春雨サラダ もずくスープ 牛乳かん	11月29日(金)
エネルギー 922kcal たんぱく質 35.0g 脂質 36.5g 食塩 2.7g	エネルギー 923kcal たんぱく質 36.0g 脂質 22.8g 食塩 4.1g	エネルギー 857kcal たんぱく質 32.6g 脂質 22.1g 食塩 4.0g	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.6g 脂質 26.9g 食塩 3.5g	エネルギー 811kcal たんぱく質 32.1g 脂質 25.0g 食塩 4.2g	
16 ごはん 野菜入りメンチカツ 根菜のごまみそマヨ みそ汁	17 ラザニア 卵入りポテトサラダ キャベツのスープ 小松菜マドレーヌ	18 鶏ごぼうごはん 千草焼き 野菜のごま和え すまし汁	19 そぼろ丼 高野豆腐の含め煮 野菜の酢味噌和え 野菜汁	20 ごはん つくね焼き 粉ふき芋・青菜の煮浸し みそ汁・ゆずゼリー ◆冬至メニュー◆	12月6日(金)
エネルギー 822kcal たんぱく質 31.0g 脂質 30.6g 食塩 2.9g	エネルギー 936kcal たんぱく質 34.3g 脂質 47.2g 食塩 4.2g	エネルギー 761kcal たんぱく質 33.9g 脂質 24.5g 食塩 3.7g	エネルギー 818kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.8g 食塩 5.0g	エネルギー 884kcal たんぱく質 35.4g 脂質 23.7g 食塩 3.0g	
23 大森なし 中華風焼肉丼 大根ののりサラダ 中華コーンスープ 果物	24 雪谷・大森なし パン2種 ローストチキン コールスロー オニオンスープ・チーズケーキ ◆クリスマスメニュー◆	◎冬野菜を食べよう◎ 寒さや乾燥、雪など、作物にとって過ごしにくい冬は、土育つ根菜類と、霜にあたることで甘味や栄養が増す、ほう草や白菜などの葉物野菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜役立つビタミンAやCを含むものが多くあります。		＜今月の平均＞ エネルギー 863kcal たんぱく質 34.4g 脂質 29.3g 食塩相当量 3.6g	12月6日(金)
エネルギー 860kcal たんぱく質 25.8g 脂質 34.9g 食塩 3.7g	エネルギー 884kcal たんぱく質 35.4g 脂質 23.7g 食塩 3.0g				

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。
15～30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15～17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り
ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

