

2021年12月

献立予定表

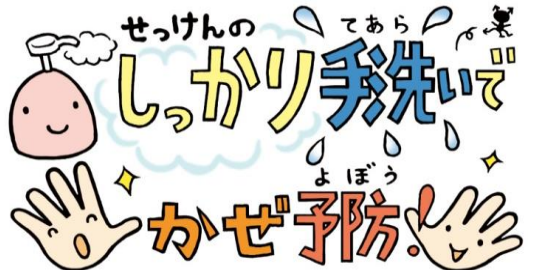
六郷工科・大森グループ



月	火	水	木	金	
11/29	11/30	1日	2日	3日	1 この週の締切は 11月19日
あんかけ焼きそば 春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ 大学芋 牛乳	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 白いんげんのポターージュ 豆乳コーヒープリン 牛乳	豚角煮丼 人参しりしり 辛味野菜 味噌汁、白菜、イキ 牛乳	麦ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 青菜と茸のゆず香り和え チゲ風豚汁 牛乳	ピラフ きのこクリームソース シーフードサラダ レンズ豆のカレースープ 牛乳 ラ・フランス(???)	
		エネルギー 897 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 44.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 39.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.2 g	
6日	7日	8日	9日	10日	1 この週の締切は 11月26日
古代米ごはん つくねの照り煮 大根とおあげの炊いたん 味噌汁、南瓜、玉葱 牛乳	麦ご飯 豚肉の温しやぶ がね 豚汁 かるかん 牛乳 鹿児島風献立	タコライス 麩のチャンプルー 沖縄風豚汁 牛乳 沖縄風献立	鮭のバター醤油ご飯 ザンキ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁 牛乳 北海道にちなんだ献立	変わりおこわ 肉団子のトマトシチュー コンニャクサラダ 豆乳ゼリー 牛乳	
エネルギー 761 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 50.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.9 g	
13日	14日	15日	16日	六郷全校集会17日	この週の締切は 年末で発注の都合により前倒し 12月3日
キムチチャーハン ナムル 薩摩芋の韓国風きんぴら アサリのスープ フォンゴ菜 コーヒー牛乳	麦ご飯 魚の五目あんかけ 肉じゃが みぞれ椀 牛乳	チキンカツカレー 大根とツナのサラダ ペイザンヌ風スープ フルーツヨーグルト	小豆ご飯 かぼちゃコロッケ 大根のピリ辛煮 味噌汁、トウ、イキ 柚子ゼリー 牛乳 冬至風献立	麦ご飯 ミートローフ ゴボウのポターージュ 人参グラッセ、村の草のソテー ☆ゼリー 牛乳 クリスマス風献立	
エネルギー 720 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.2 g	
20日	21日	大森最終日 22日			
麦ご飯 はんぺんの挟み揚げ イカ大根 味噌汁、白菜、シソ 牛乳	麦ご飯 酢豚 キャベツの中華胡麻だれ わかめスープ、トウ・ゴマ 薩摩芋の胡麻団子 牛乳	雑穀米ご飯 鱈の西京焼き 蕪のレモン和え 南瓜そぼろ煮 味噌汁、大根、油揚 牛乳			
エネルギー 769 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 4.7 g	エネルギー 914 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.6 g			

冬至には南瓜を食べ、柚子湯にはいろう！
給食で柚子湯の用意は出来ませんのでゼリーにいれてみました。

南瓜はビタミン類が多く含まれ、免疫力を高めるのでこれからの季節におススメの緑黄色野菜です。



コロナの予防も一緒です！



