12月分詳細予定献立表

- 年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
- ○印については月別の原料配合表をご覧ください。
- ●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
- 食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- 個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

1日(火)

厚揚げと春雨の炒め物

豚肉	20g	
ごま油	0.2g	
しょうが	0.2g	
にんにく	0.2g	
濃口しょうゆ	2g	年間
砂糖	0.5g	
日本酒	0.5g	年間
みりん	0.5g	年間
厚揚げ(冷)	40g	年間
たまねぎ	30g	
にんじん	15g	
チンゲンサイ	10g	
キャベツ	10g	
干ししいたけ	0.3g	
はるさめ	5g	年間
ごま油	0.2g	
粉唐辛子	0.02g	
コチジャン	0.2g	年間
豚骨スープ	5g	年間
濃口しょうゆ	3.5g	年間
砂糖	1.5g	
水	60g	

揚げごぼうのごまダレがけ●1回目

ごぼう	25g	
馬鈴薯精製澱粉	5g	
菜種白絞油	5g	
菜種白絞油(M)	0g	
白ごま	0.4g	
濃口しょうゆ	2g	年間
砂糖	1.7g	
みりん	1.7g	年間
水	0.6g	

ナムル

切り干し大根	2g	
水	6g	
にんじん	5g	
干しわかめ	0.3g	
水	3.3g	
食塩	0g	
にんにく	0.05g	
しょうが	0.35g	
食酢	1g	年間
濃口しょうゆ	1.6g	年間
砂糖	0.9g	
ごま油	0.3g	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

2日(水)

ブラウンシチュー

豚肉	30g	
白ぶどう酒	0.5g	年間
にんにく	0.1g	
菜種サラダ油	0.2g	
じゃがいも	45g	
たまねぎ	30g	
にんじん	15g	
ぶなしめじ	5g	
トマトペースト	2g	
デミグラスソース	7g	年間
ブラウンルウ	10g	年間
ウスターソースA	0.7g	年間
並塩	0.02g	
こしょう	0.03g	年間
濃口しょうゆ	0.3g	年間
鶏がらスープ	7g	年間
豚骨スープ	4g	年間
水	60g	

ウインナー▲

ウインナー 15g・30g	1本	年間

ブロッコリーとコーンのサラダ

ブロッコリー	15g	
ホールコーン	5g	
食塩	0g	
まぐろ油漬け	5g	年間
濃口しょうゆ	2.5g	年間
砂糖	1.5g	
食酢	1.5g	年間

ランチパン

ランチパン	1個	年間
水	19g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

3日(木)

磯煮

鶏肉	20g	
京揚げ	7g	年間
芽ひじき	1.5g	
じゃがいも	40g	
にんじん	15g	
たまねぎ	10g	
干ししいたけ	0.3g	
青ねぎ	5g	
こんにゃく	15g	年間
砂糖	3.2g	
濃口しょうゆ	7.5g	年間
みりん	1g	年間
日本酒	0.5g	年間
削りぶし	1g	年間
水	60g	

たこ焼き●2回目

たこやき 1個20g	2個・3個	年間
菜種白絞油	1.8g	
菜種白絞油(M)	0g	
砂糖	0.7g	
濃口しょうゆ	0.5g	年間
ウスターソースA	2g	年間
トマトケチャップ	3g	年間
馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
水	8g	

手作りふりかけ

粉かつお	1g	
白ごま	0.6g	
えだまめ	3g	
濃口しょうゆ	0.65g	年間
砂糖	0.25g	
みりん	0.5g	年間

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

4日(金)

豚肉と大根の煮物

豚肉	35g		
菜種サラダ油	0.2g		
日本酒	1g	年間	
がんもどき	15g	年間	
だいこん	40g		
たまねぎ	35g		
にんじん	10g		
えだまめ	6g		
濃口しょうゆ	5.6g	年間	
砂糖	2.4g		
みりん	1g	年間	
水	45g		

いわしのカリカリ揚げ●3回目

いわしのカリカリ揚げ 21g	1匹・2匹	年間	
菜種白絞油	1.5g		
菜種白絞油(M)	0g		

ごまあえ

キャベツ	20g	
にんじん	5g	
食塩	0g	
砂糖	1.3g	
淡口しょうゆ	1.5g	年間
みりん	0.7g	年間
白ごま	0.6g	
すりごま	0.3g	
水	2.5g	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

7日(月)

豆腐のキムチチゲ

豆腐(冷)	50g	年間	
豚肉	30g		
菜種サラダ油	0.2g		
しょうが	0.1g		
にんにく	0.1g		
チンゲンサイ	20g		
にんじん	10g		
はくさいキムチ	7g	年間	
えのきたけ	5g		
赤みそ	9g	年間	
コチジャン	0.2g	年間	
すりごま	0.2g		
みりん	0.3g	年間	
日本酒	0.5g	年間	
ごま油	0.2g		
鶏がらスープ	8g	年間	
水	65g		

春巻き●4回目

春巻き35g・50g	1個	年間	
菜種白絞油	2.5g		
菜種白絞油(M)	0g		

からし和え

キャベツ	20g		
にんじん	5g		
食塩	0g		
砂糖	0.8g		
濃口しょうゆ	1g	年間	
みりん	0.2g	年間	
食酢	0.7g	年間	
洋からし	0.04g	年間	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

12月分詳細予定献立表

・年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
・〇印については月別の原料配合表をご覧ください。
・●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

8日(火)

トンじゃが

豚肉	35g	
菜種サラダ油	0.2g	
じゃがいも	50g	
たまねぎ	30g	
にんじん	10g	
糸こんにゃく	30g	年間
濃口しょうゆ	6.7g	年間
砂糖	2.8g	
みりん	1g	年間
日本酒	1g	年間
水	50g	

さばの香味焼き▲

さば40g・50g	1切	
濃口しょうゆ	3g	年間
砂糖	2g	
ゆず汁	0.5g	
食酢	1g	年間
馬鈴薯精製澱粉	0.2g	
水	5g	

白菜の煮浸し

京揚げ	5g	年間
はくさい	15g	
にんじん	5g	
濃口しょうゆ	2g	年間
砂糖	0.3g	
みりん	0.7g	年間
削りぶし	0.5g	年間
水	13g	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

9日(水)

オニオンスープ

鶏肉	15g	
菜種サラダ油	0.2g	
たまねぎ	20g	
ソテーたまねぎ	15g	年間
キャベツ	10g	
にんじん	5g	
青ねぎ	5g	
並塩	0.2g	
淡口しょうゆ	3g	年間
白ぶどう酒	1.8g	年間
こしょう	0.03g	年間
鶏がらスープ	10g	年間
水	140g	

ケチャップハンバーグ▲

ハンバーグ50g・60g	1個	年間
砂糖	0.4g	
濃口しょうゆ	0.4g	年間
ウスターソースA	1.2g	年間
赤ぶどう酒	1g	年間
トマトケチャップ	4g	年間
トマトピューレ	1.2g	
馬鈴薯精製澱粉	0.1g	
水	3g	

大根とツナのサラダ

まぐろ油漬け	4g	年間
にんじん	10g	
だいこん	15g	
食塩	0g	
砂糖	0.8g	
濃口しょうゆ	1g	年間
みりん	0.2g	年間
食酢	0.7g	年間
菜種サラダ油	0.3g	

ランチパン

ランチパン	1個	年間
水	19g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

10日(木)

鶏つくねとはくさいの煮物

とりつくね	45g	年間
しょうが	0.2g	
高野豆腐A	5g	年間
はくさい	40g	
にんじん	10g	
えだまめ	5g	
干ししいたけ	0.5g	
日本酒	0.6g	年間
砂糖	1.3g	
濃口しょうゆ	3.4g	年間
みりん	0.5g	年間
削りぶし	1g	年間
水	60g	

豚肉のりんごおろしダレ▲

豚肉	45g	
並塩	0.4g	
こしょう	0.02g	年間
赤ぶどう酒	1.2g	年間
にんにく	0.08g	
しょうが	0.16g	
にんにく	0.048g	
菜種サラダ油	0.08g	
りんごピューレ	1.9g	
砂糖	1.9g	
濃口しょうゆ	2.9g	年間
日本酒	0.8g	年間
馬鈴薯精製澱粉	0.2g	
水	5.6g	

ひじきのサラダ

にんじん	5g	
ホールコーン	5g	
芽ひじき	1g	
濃口しょうゆ	0.6g	年間
砂糖	0.5g	
みりん	0.3g	年間
日本酒	0.4g	年間
砂糖	0.8g	
濃口しょうゆ	1g	年間
みりん	0.2g	年間
食酢	0.7g	年間
菜種サラダ油	0.3g	
水	0.3g	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

11日(金)

アンティーク・トレジャー・キーマ

豚肉	12g	
菜種サラダ油	0.2g	
にんにく	0.2g	
しょうが	0.1g	
カレー粉	0.5g	年間
クミン	0.1g	
コリアンダー	0.1g	
ターメリック	0.4g	
こしょう	0.02g	年間
並塩	0.1g	
赤ぶどう酒	1g	年間
じゃがいも	20g	
たまねぎ	20g	
ソテーたまねぎ	6g	年間
にんじん	10g	
白いんげんまめペースト	10g	〇
ひよこ豆水煮	5g	
りんごピューレ	6g	
砂糖	0.3g	
ウスターソースA	2.5g	年間
濃口しょうゆ	1.5g	年間
トマトケチャップ	3g	年間
トマト水煮	5g	年間
鶏がらスープ	15g	年間
豚骨スープ	8g	年間
馬鈴薯精製澱粉	1.5g	
水	60g	

かさ増し名人！大豆ｺﾞﾛｺﾞﾛﾍﾙｼｰﾁｷﾝ●5回目(廃油)

鶏肉	40g	
濃口しょうゆ	1.6g	年間
日本酒	1.2g	年間
しょうが	0.1g	
馬鈴薯精製澱粉	8g	
菜種白絞油	2g	
菜種白絞油(M)	0g	
だいずC	5g	
菜種サラダ油	0.2g	
濃口しょうゆ	3.2g	年間
砂糖	2g	
みりん	2g	年間
馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
水	8g	

自分への春雨サラダ

はるさめ	3g	年間
水	5g	
にんじん	5g	
ホールコーン	4g	
きゅうり	15g	
食塩	0g	
菜種サラダ油	0g	
濃口しょうゆ	2.4g	年間
食酢	1.68g	年間
砂糖	1.44g	
ごま油	0.26g	
白ごま	1g	

卵 乳 小麦

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

12月分詳細予定献立表

・年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
・〇印については月別の原料配合表をご覧ください。
・●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

14日(月)

豆腐の煮物

豆腐（冷）	60g	年間	
鶏肉	20g		
しょうが	0.3g		
京揚げ	7g	年間	
たまねぎ	30g		
にんじん	20g		
えのきたけ	5g		
えだまめ	5g		
濃口しょうゆ	4.6g	年間	
砂糖	1.2g		
みりん	0.5g	年間	
日本酒	0.5g	年間	
削りぶし	1g	年間	
出し昆布	0.5g		
水	55g		

さわらの生姜醤油かけ▲

さわら40g・50g	1切		
しょうが	0.5g		
砂糖	0.3g		
濃口しょうゆ	4g	年間	
日本酒	0.5g	年間	
みりん	1.3g	年間	
水	10g		

人参しりしり

まぐろ油漬け	5g	年間	
にんじん	20g		
豚骨スープ	2g	年間	
濃口しょうゆ	1g	年間	
日本酒	0.2g	年間	
並塩	0.01g		
こしょう	0.01g	年間	
ごま油	0.1g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳（200cc）

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

15日(火)

トック入りわかめスープ

豚肉	10g		
菜種サラダ油	0.2g		
しょうが	0.2g		
干しわかめ	0.5g		
トック	20g	年間	
たまねぎ	15g		
にんじん	10g		
干ししいたけ	0.5g		
並塩	0.2g		
こしょう	0.03g	年間	
淡口しょうゆ	3.5g	年間	
日本酒	1g	年間	
ごま油	0.2g		
鶏がらスープ	8g	年間	
水	120g		

鶏肉のピリからダレ▲

鶏肉	40g		
にんにく	0.05g		
トウバンジャン	0.05g	年間	
ごま油	0.15g		
濃口しょうゆ	2.5g	年間	
日本酒	1g	年間	
砂糖	2g		
食酢	2g	年間	
水	5g		

クリーミィポテト

さつまいもピューレ（冷）	40g	〇	
牛乳	4g		
バター	2g	〇	
生クリーム	1g		
砂糖	3g		
白ぶどう酒	0.3g	年間	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳（200cc）

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

16日(水)

ニョッキ・ポモドーロ

ベーコン	10g	年間	
にんにく	0.2g		
ニョッキ	25g	〇	
食塩	0g		
たまねぎ	45g		
にんじん	15g		
ぶなしめじ	5g		
えだまめ	5g		
トマト水煮	10g	年間	
トマトペースト	5g		
濃口しょうゆ	0.3g	年間	
砂糖	1g		
ウスターソースA	2g	年間	
並塩	0.3g		
赤ぶどう酒	1.8g	年間	
トマトケチャップ	3.3g	年間	
こしょう	0.04g	年間	
鶏がらスープ	8g	年間	
水	40g		

のりしおポテト●1回目

じゃがいも	45g		
菜種白絞油	1.8g		
菜種白絞油（M）	0g		
並塩	0.12g		
こしょう	0.01g	年間	
青のりB	0.1g	〇	

キャベツとコーンのレモン風味サラダ

キャベツ	20g		
ホールコーン	5g		
食塩	0g		
オリーブ油	0.3g		
濃口しょうゆ	1.1g	年間	
食酢	0.4g	年間	
レモン汁	0.4g		
砂糖	0.9g		
みりん	0.2g	年間	
こしょう	0.01g	年間	

ランチパン

ランチパン	1個	年間	
水	19g		

チョコクリーム

チョコクリーム　10ｇ	1個	〇	

牛乳（200cc）

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

17日(木)

スープ煮

鶏肉	20g		
菜種サラダ油	0.2g		
じゃがいも	45g		
たまねぎ	30g		
にんじん	15g		
ホールコーン	5g		
さやいんげん	5g		
セロリー	2g		
にんにく	0.02g		
並塩	0.1g		
こしょう	0.01g	年間	
白ぶどう酒	1.8g	年間	
淡口しょうゆ	5g	年間	
鶏がらスープ	5g	年間	
水	60g		

肉だんごの甘辛あんかけ●2回目

肉だんご	40g	年間	
菜種白絞油	0.4g		
菜種白絞油（M）	0g		
砂糖	2g		
濃口しょうゆ	3.2g	年間	
みりん	2g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
水	8g		

大根と水菜のサラダ

だいこん	20g		
水菜	5g		
食塩	0g		
砂糖	0.8g		
濃口しょうゆ	1g	年間	
みりん	0.2g	年間	
食酢	0.7g	年間	
菜種サラダ油	0.3g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳（200cc）

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

18日(金)

カムジャタン

豚肉	35g		
菜種サラダ油	0.2g		
しょうが	0.3g		
にんにく	0.1g		
じゃがいも	50g		
たまねぎ	25g		
キャベツ	15g		
にんじん	15g		
ぶなしめじ	5g		
にら	4g		
赤みそ	1.2g	年間	
コチジャン	0.5g	年間	
濃口しょうゆ	5.5g	年間	
砂糖	2.8g		
みりん	1g	年間	
日本酒	1g	年間	
ごま油	0.1g		
すりごま	0.6g		
水	50g		

揚げシューマイ●3回目

シューマイ 1個18g	2個・3個	年間	
菜種白絞油	1g		
菜種白絞油（M）	0g		

中華あえ

チンゲンサイ	20g		
にんじん	5g		
食塩	0g		
にんにく	0.05g		
濃口しょうゆ	2g	年間	
砂糖	1.2g		
食酢	1.4g	年間	
ごま油	0.2g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳（200cc）

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

12月分詳細予定献立表

・年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
・〇印については月別の原料配合表をご覧ください。
・●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

21日(月)

豚肉の生姜煮

豚肉	25g		
菜種サラダ油	0.2g		
しょうが	0.5g		
濃口しょうゆ	1.5g	年間	
砂糖	1g		
日本酒	1g	年間	
厚揚げ(冷)	20g	年間	
じゃがいも	40g		
たまねぎ	30g		
にんじん	10g		
こんにゃく	20g	年間	
濃口しょうゆ	5.5g	年間	
砂糖	2g		
みりん	1g	年間	
水	60g		

豆腐ハンバーグのてりやき▲

豆腐ハンバーグ50g・60g	1個	年間	
しょうが	0.2g		
にんにく	0.05g		
菜種サラダ油	0.1g		
砂糖	1.4g		
濃口しょうゆ	2.8g	年間	
みりん	1.4g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
水	6g		

椎茸ひじきの佃煮

芽ひじき	1g		
水	7.5g		
干ししいたけ	0.1g		
砂糖	0.9g		
濃口しょうゆ	1.6g	年間	
食酢	0.15g	年間	
みりん	0.6g	年間	
水	1g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

22日(火)

冬至のみそ汁

豚肉	15g		
豆腐	20g	年間	
京揚げ	5g	年間	
だいこん	15g		
たまねぎ	15g		
にんじん	10g		
れんこん	10g		
青ねぎ	3g		
赤みそ	8g	年間	
白みそ	2g	年間	
削りぶし	2g	年間	
出し昆布	0.5g		
水	95g		

かぼちゃコロッケ●4回目(廃油)

かぼちゃコロッケ50g・60g	1個	年間	
菜種白絞油	5g		
菜種白絞油(M)	0g		

ゆずあえ

はくさい	25g		
ほうれんそう	5g		
食塩	0g		
ゆず汁	0.3g		
淡口しょうゆ	2g	年間	
砂糖	0.3g		
みりん	0.7g	年間	
削りぶし	0.3g	年間	
水	5g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

23日(水)

星のマカロニスープ

ショルダーベーコン	5g	年間	
たまねぎ	25g		
こまつな	5g		
ソテーたまねぎ	15g	年間	
にんじん	5g		
マカロニ(ホワイトソルガム)	3g	〇	
えだまめ	6g		
鶏がらスープ	10g	年間	
並塩	0.15g		
こしょう	0.03g	年間	
白ぶどう酒	1.8g	年間	
淡口しょうゆ	3g	年間	
水	100g		

ガーリックチキン▲

鶏肉	45g		
しょうが	0.1g		
にんにく	0.3g		
濃口しょうゆ	2.6g	年間	
砂糖	1.1g		
日本酒	0.9g	年間	

ドレッシングサラダ

チンゲンサイ	25g		
にんじん	5g		
食塩	0g		
砂糖	0.8g		
濃口しょうゆ	1g	年間	
みりん	0.2g	年間	
食酢	0.7g	年間	
菜種サラダ油	0.3g		

りんごパン

りんごパン	1個	年間	
水	20g		

クリスマスデザート

クリスマスデザート(学配) 35g	1個	〇	

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦