

令和2年度 12月献立

愛知県立岡崎高等学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
			たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
1	火	しょうがごはん、牛乳	牛乳	しょうが	精白米、砂糖	748
		いわしの梅煮	いわし	梅肉	砂糖、片栗粉	
		ひじきの白和え	豆腐、ひじき、ごま	にんじん、しめじ、こんにゃく、えだまめ	砂糖	
		ごぼうのみそ汁	油揚げ、みそ	ごぼう、ねぎ		
2	水	セルフサンド、牛乳	牛乳、鶏肉	キャベツ、にんじん	サンドイッチロールパン	910
		さつまいもシチュー	牛乳、ベーコン	さつまいも、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	米粉、片栗粉、砂糖、オリーブ油	
		かんきつゼリー		みかん果汁、はっさく果汁、ゆず果汁	砂糖	
3	木	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	731
		さわらの幽庵焼き	さわら	ゆず果汁	砂糖、オリーブ油	
		五目煮豆	水煮大豆	にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん(冷)	砂糖	
		もやしのみそ汁	油揚げ、みそ	もやし、ねぎ		
4	金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	710
		小籠包	豚肉	たまねぎ、キャベツ、しょうが	砂糖、でんぷん	
		春雨の中華和え	ロースハム	きゅうり、にんじん、キャベツ	はるさめ、砂糖、ごま油	
		卵とトマトのスープ	鶏卵	レタス、たまねぎ、きくらげ、ホールトマト(缶)		
7	月	シーフードピラフ、牛乳	牛乳、えび、いか	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(缶)	精白米、バター、サラダ油	758
		かぼちゃサラダ	ロースハム	かぼちゃ、きゅうり、干しひょうどう	マヨネーズ	
		オニオンスープ		たまねぎ、パセリ粉	バター	
8	火	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	712
		さばの南部焼き	さば、ごま		砂糖、オリーブ油	
		旬野菜とコーンの炒め物		ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、ホールコーン(缶)	サラダ油	
		豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ、みそ	ねぎ		
9	水	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	727
		レバー入りつくね	鶏肉	たまねぎ	でんぷん、米粉パン粉、砂糖	
		じゃこドレッシングの大根サラダ	しらす干し、かつおぶし	だいこん、にんじん、しそ葉	砂糖、オリーブ油	
10	木	小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	こまつな、えのきだけ		730
		五目みそうどん、牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、みそ	はくさい、にんじん、だいこん、干しいたけ、ねぎ	白玉うどん	
		愛知県産野菜コロッケ		れんこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、大豆油	
		りんご		りんご		
11	金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	765
		さんまの塩焼き	さんま			
		さつまいもと昆布の煮物	鶏肉、ちくわ、油揚げ、昆布	にんじん	さつまいも、砂糖	
		白菜のみそ汁	みそ	はくさい、えのきだけ、ねぎ		

14日(月)～22日(火)は裏面です。

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
			たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
14	月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	752
		かれいソフトフライ	かれい		小麦粉、パン粉、大豆油	
		きんぴらごぼう	はんぺん	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん(冷)	砂糖	
		じゃがいもみそ汁	みそ	しめじ、ねぎ	じゃがいも	
15	火	ビーンズカレー、牛乳	牛乳、ひよこ豆、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)	精白米、カレールウ、サラダ油	838
		かぶのサラダ	ロースハム	かぶ、きゅうり、にんじん、レタス	和風ドレッシング	
		ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	
16	水	クロワッサン、牛乳	牛乳		クロワッサン	783
		鮭のホイル焼き	さけ	たまねぎ、しめじ	バター	
		ツナポテサラダ	まぐろ油揚げ	きゅうり、にんじん、レタス	じゃがいも、マヨネーズ	
		ごぼうのコンソメスープ	ベーコン	ごぼう、たまねぎ、にんじん		
17	木	ミートソースかけソフトめん、牛乳	牛乳、豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶) ホールトマト(缶)	ソフトスパゲティめん、小麦粉、サラダ油	842
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、セロリー、にんじん、ホールコーン(缶)	コールスロードレッシング	
		プリン(卵なし)	牛乳		砂糖	
18	金	わかめごはん、牛乳	牛乳、わかめ		精白米	739
		関東煮	ちくわ、うすらの卵、厚揚げ、たこボール	だいこん、こんにゃく	砂糖	
		即席揚げ		はくさい、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	砂糖	
		みかん		みかん		
21	月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	812
		赤魚の塩こうじ焼き	あかうお		オリーブ油	
		かぼちゃの煮付け	はんぺん	かぼちゃ、さやいんげん(冷)	砂糖	
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ		
はちみつゆずゼリー		ゆず果汁	はちみつ			
22	火	えびピラフ、牛乳	牛乳、えび	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	精白米、バター	935
		ローストチキン	鶏肉	しょうが	砂糖	
		野菜サラダ		キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レタス、にんじん	和風ドレッシング	
		コーンスープ	牛乳	ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)		
クリスマスケーキ(チョコレート)	豆乳		米粉、砂糖、ココアパウダー、サラダ油			

※ 材料の都合により変更することがあります。 ※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にいただけるといいと思います。