

12月1日 (金)			12月4日 (月)			12月5日 (火)			12月6日 (水)		
五目御飯 筑前煮 はくさいのちぐさあえ			白ごはん 具だくさんみそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め			麦ごはん キーマカレー みかんサラダ			白ごはん 中華うま煮 もやしとささみの和え物		
精白米	70	90	精白米	70	90	麦ごはん (精米・精麦)	70	100	精白米	70	90
①JP五目釜めし	20	25				①スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ホークエキス、カラメル色素(アレルギー表示:小麦、豚肉) ※えび、かに、卵、乳製品	20	24	①(大冷)ミニ絹厚揚げ 大豆、植物油(なたね、大豆)、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤、酵素水(アレルギー表示:大豆)	22	28
鶏肉 もも 皮つき	10	13	たまねぎ	20	26	豚ひき肉	45	54	酒	1	1.2
鶏肉 はねみ 皮なし	15	19.5	だいこん	30	36	じゃがいも	20	25	①(大冷)ミニ絹厚揚げ	33	40
じゃがいも	33	43	かぼちゃ(カット) 汁用	25	32.5	にんじん	35	40	にんじん	20	24
にんじん	20	26	ごぼう(ささがき)	10	13	たまねぎ	5	6	たまねぎ	40	48
ごぼう(乱切り)	20	26	豆腐	20	26	蒸し挽き割り大豆	6	7	ゆでうずら卵(フレッシュ)	25	30
れんこん(乱切り)	13	17	きざみ揚げ(カット油揚げ)【1日③参照】	5	7	グリーンピース	0.5	0.6	たけのこ缶	14	17
三角こんにやく(小)	20	26	ねぎ(冷凍)	2	2.5	サラダ油	0.4	0.5	青まめ	12	15
②平天(さつまあげ)	20	26	にぼしパック	3	3.6	国産おろしにんにく	5	6	椎茸スライス(干)	1	1.2
青まめ	6	7	すりみそ	10	12	①スペシャルカレーフレーク	4	5	生姜	0.2	0.24
たけのこ缶	13	16				②エブリイカレーフレーク 小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素(アレルギー表示:小麦、大豆)	4	5	三温糖	1.6	2
濃口醤油	2.5	3	豚ももスライス	42	54.6	③とろける給食用カレーフレーク	3	3.5	うすくちしょうゆ	5	6
うすくちしょうゆ	2.5	3	にんじん	20	26	④トマトケチャップ	1.2	1.6	②中華用スープストック	0.3	0.4
三温糖	1.5	1.8	キャベツ	15	19.5	⑤ウスターソース	10	13	でんぶん	1.2	1.5
みりん	1	1.2	太もやし	25	32.5	⑥チキンスープ	7	8	純正ごま油	0.5	0.7
サラダ油	0.5	0.6	エリンギ 生 短冊	10	13	すりおろしりんご(1kgレトルト)	30	36	太もやし	35	42
			生姜	1	1.3	キャベツ	17	20.4	③とりささみチャンク	10	12
③きざみ揚げ(カット油揚げ)	5	6	濃口醤油	2	2.6	きゅうり	18	21.6	きゅうり	25	30
太もやし	37	44	うすくちしょうゆ	2	2.6	きゅうり	5	6	花そうみ(乾わかめ)	0.8	1
はくさい	20	24	酒	1.2	1.5	甘みあっさりみかん	1	1.2	すりごま	0.8	0.96
すりごま	1	1.2	みりん	0.8	0.96	⑦ロースハムスライス(短冊)	0.4	0.48	酢	2.7	3.2
三温糖	2	2.4	三温糖	0.5	0.6	サラダ油	1.3	1.56	うすくちしょうゆ	2.7	3.2
うすくちしょうゆ	2.8	3.4	サラダ油	0.8	1	レモン汁(ポッカレモン)	0.02	0.02	三温糖	1.6	1.92
純正ごま油	1	1.2				酢	0.3	0.36	純正ごま油	0.8	1
①JP五目釜めし						塩			③とりささみチャンク		
しょうゆ(小麦、大豆)、ごぼう、たけのこ、こんにやく、にんじん、鶏肉、油揚げ、たん白加水分解物(小麦)、植物油脂(なたね)、食塩、鰹節エキス、みりん、煮干エキス、干しいたけ、カキエキス(大豆)、チキンエキス、醸造調味料、砂糖、昆布エキス、水(アレルギー表示:小麦、大豆、鶏肉)						⑤ウスターソース トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物(アレルギー表示:ー)			鶏肉(ささみ)、食塩、醸造酢、砂糖、寒天、オニオンパウダー、香辛料(こしょう)、pH調整剤、水(アレルギー表示:鶏肉)		
②平天(さつまあげ) 魚肉(釣)、でん粉(甘しょ)、砂糖、みりん、食塩、植物油(アレルギー表示:ー) ※えび、かに、卵白、小麦			③きざみ揚げ(カット油揚げ) 丸大豆、植物油脂(なたね)、凝固剤(アレルギー表示:大豆)			⑥チキンスープ 鶏骨、酵母エキス、水(アレルギー表示:鶏肉)					
						⑦ロースハムスライス(短冊) 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホークエキス、トハラロス、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物(アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉)※小麦					

12月7日(木)				12月8日(金)				12月11日(月)				12月12日(火)			
コッペパン 冬野菜のクリーム煮 ハムのマリネ				①コッペパン 小麦粉、ショートニング、 脱脂粉乳、砂糖、食塩、 イースト (アレルギー表示:小麦、 乳)				白ごはん キムチ汁 ゆでもやし チキン南蛮 一食タルタルソース ムース				減量白ごはん 肉うどん 白菜のゆず和え いわし生姜煮			
①コッペパン				②クリームポタージュ 小麦粉、ホエイパウ ダー、植物油(パー ム・菜種・大豆等)、 コーンスターチ、脱脂粉 乳、ぶどう糖、食塩、砂 糖、酵母エキス、たん 白加水分解物(大豆)、 全粉乳、野菜パウダー (玉ねぎ、かぼちゃ)、 豚脂、香辛料、デキスト リン、ボーケエキス、増 粘剤(加工でん粉)、調 味料(アミノ酸等)、香 辛料抽出物、着色料 (β-カロテン)(アレルギー表示:乳、小麦、大豆、豚肉)				③ホワイトベース(レトルト) 生クリーム、小麦粉、 でん粉(とうもろこし)、 全粉乳、ホワイトルウ (小麦粉、なたね油)、 チキンエキス、牛乳、 ナチュラルチーズ、パ ター、食塩、砂糖、香 辛料(ローレル)、水 (アレルギー表示:乳、 小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、落 花生				④ホワイティ高千穂生クリーム48 生乳(アレルギー表示: 乳)			
鶏肉 もも 皮つき 鶏肉 はねみ 皮なし かぶ じゃがいも にんじん はくさい ②クリームポタージュ ③ホワイトベース(レトルト) 牛乳(調理) ④ホワイティ高千穂生クリーム48 チキンスープ【5日⑥参照】 塩 こしょう サラダ油 ローズハムスライス(短冊)【5日⑦参照】 きゅうり たまねぎ ホールコーン缶 酢 サラダ油 三温糖 塩 こしょう レモン汁(ポッカレモン)				①白菜キムチ はくさい、食塩、調味料(にん にく、砂糖・異性化液糖、た んぱく加水分解物(大豆)、 醸造酢、トマト、唐辛子、オ ニオン、酒精、調味料(アミノ 酸等)、酸味料、増粘多糖 類、パプリカ色素)、水 (ア レルギー表示:大豆)				②1食タルタルソース(キュー ピー) 食用植物油(なたね・大 豆)、ピクルス(きゅうり、たま ねぎ)、卵、ぶどう糖果糖液 糖、食塩、醸造酢、増粘剤 (キサンタンガム、加工でん 粉)、調味料(アミノ酸)、香辛 料抽出物、水 (アレルギー 表示:卵・大豆)				③ムース 加糖練乳、牛乳、水あめ、 植物油(ヤシ)、クリーム、 脱脂粉乳、食塩、ゲル化剤 {増粘多糖類(ローカスト ブーンガム、カラギナン、 グアーガム等)}、香料(バニ ラ、プリン)、乳化剤(グリセ リン脂肪酸エステル)、水 (アレルギー表示:乳)			
50 70				70 90				60 80				70 90			
精白米				精白米				精白米				精白米			
10 12				10 12				60 72				たまねぎ			
10 12				13 15				0.5 0.6				にんじん			
18 22				15 18				22 26				鶏肉 もも 皮つき			
30 36				30 36				1.1 1.32				鶏肉 はねみ 皮なし			
20 25				20 24				1.5 1.8				椎茸スライス(干)			
35 42				12 14				0.4 0.48				たけのこ缶			
8 10				3 3.5				1 1.2				凍り豆腐(サイの目)			
17.5 23				4 5				18 22				①かまぼこ(ピンク)			
20 24				1 1.2				4 5				ほうれん草(カット)			
5 6				0.2 0.25				0.5 0.8				液卵			
10 12				0.3 0.4				12 14.4				サラダ油			
0.2 0.24				35 42				2 2.5				三温糖			
0.02 0.02				60 80				3 4				みりん			
0.5 0.7				0.2 0.26				0.5 0.6				酒			
15 18				0.03 0.04				0.4 0.5				うすくちしょうゆ			
6 7				0.8 1.04				0.6 0.7				塩			
10 12				1.5 1.95				0.6 0.7				②和風だしの素			
2 2.4				4.5 5.8				0.9 1.1				③スクール系かまぼこ			
2 2.4				6 7.8				0.02 0.03				きゅうり			
0.5 0.6				4.5 5.85				1.1 1.3				ごぼう(ささがき)			
0.3 0.36				3 3.9				0.9 1.1				④おいしい和風ドレッシング			
0.02 0.02				1.5 1.8				40 50				③スクール系かまぼこ			
1 1.2				8 8				①いわし生姜煮(津田商店)				④おいしい和風ドレッシング			
②1食タルタルソース(キューピー)				40 40				①いわし生姜煮				鶏肉(たら)、魚介エキ			
③ムース								いわし、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、生姜、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)				ス(カツオブシ・コンブ)、でん粉、みりん、食塩、砂糖、酵母エキス、加工でん粉(タピオカ)、水 (アレルギー表示:一)			
												※小麦、卵、えび、かに			
												ゼラチン、大豆、魚介類			
												料(アミノ酸等)(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉、りんご)			

12月13日(水)				12月14日(木)				12月15日(金)				12月18日(月)			
白ごはん マロニースープ ホイコーロー				米粉パン トマト鍋 ごぼうサラダ				白ごはん だんご汁 野菜のごま和え ホッケのフライ				白ごはん わかめスープ びびんバ			
精白米		70	90	①米粉パン		50	70	精白米		70	90	精白米		70	90
①カットベーコン(乳・卵不使用)	豚ばら肉、水あめ、砂糖、食塩、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、食品素材	7	8	②煮込用ミートボール		30	36	鶏肉 もも 皮つき		10	12	かまぼこ(ピンク)【12日①参照】		10	12
たまねぎ		35	42	カットベーコン(乳・卵不使用)【13日①参照】		2.8	3.3	鶏肉 はねみ 皮なし		10	12	国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【13日③参照】		23	28
にんじん		27	32.5	冷凍大豆(煮大豆)	①米粉パン	5	6	だいこん		22	26	花そうみ(乾わかめ)		0.5	0.6
ねぎ(冷凍)		3	3.6	たまねぎ	米粉ミックス、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、食塩、イースト	30	36	白玉もち		25	30	にんじん		15	18
えのきたけ		15	18	にんじん	アレルギー表示:小麦、乳	15	18	にんじん		10	12	えのきたけ		13	16
②マロニー		5	6	しめじ		10	12	生さつま芋2cm角切り(皮なし)		25	30	たまねぎ		25	30
チキンスープ【5日⑥参照】		7	9	ズッキーニ(生)		15	18	はくさい		10	12	ねぎ(冷凍)		3	4
中華用スープストック【6日②参照】		0.3	0.4	キャベツ		20	24	椎茸スライス(干)		0.5	0.6	チキンスープ【5日⑥参照】		8	10
うすくちしょうゆ		3.5	4.2	トマトダイス缶		30	36	にぼしパック		2.5	3	うすくちしょうゆ		3.5	4
塩		0.2	0.24	③北海道シュレッドチーズ		3	3.6	すりみそ		10.5	12.6	酒		1	1.2
こしょう	②マロニー	0.02	0.03	④洋風スープストック	②煮込用ミートボール	0.4	0.48					中華用スープストック【6日②参照】		0.4	0.5
豚ももスライス	じゃがいも澱粉、コーンスターチ、増粘剤、増粘多糖類	34	41	チキンスープ【5日⑥参照】	牛肉、鶏肉、たまねぎ、豚肉、パン粉、粉末状植物性たん白(小麦)、でん粉、しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、水	7	8.4	太もやし		27	32				
国産おろしにんにく	アレルギー表示:ー	0.25	0.3	塩		0.35	0.42	ほうれん草(カット)		8	10	牛ひき肉		8	10
生姜		0.3	0.36	こしょう		0.02	0.02	すりごま		0.4	0.48	豚ひき肉		22	26
酒		1	1.2	うすくちしょうゆ		2.5	3	三温糖		0.6	0.72	生姜		0.5	0.6
③国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【南給】		22	26	⑤ノンオイルまぐろチャンク		10	12	うすくちしょうゆ		1.2	1.4	国産おろしにんにく		0.3	0.4
キャベツ		31	37	ごぼう(ささがき)		20	24					三温糖		1.4	1.7
たけのこ缶		10	12	きゅうり		25	30	①北海道産ホッケのフライ		50	50	濃口醤油		5	6
ピーマン		6	7	ホールコーン缶		10	12	大豆白絞油缶		8	8	酒		1	1.2
濃口醤油		1.4	1.7	うすくちしょうゆ		1	1.2					純正ごま油		0.6	0.72
④トウバンジャン	③国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【南給】	0.04	0.05	レモン汁(ポッカレモン)		0.2	0.24	①北海道産ホッケのフライ				①錦糸玉子(フュージョン)		12	22
⑤テンメンジャン(テーオー)	豆乳、でん粉(コーン)、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油[植物油(菜種)]、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(ビタミンC)、ピロリン酸第二鉄、水	4	4.8	⑥マヨネーズ		8	9.6	ホッケ、【衣】パン粉(小麦)、パン粉打ち粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類、水				ほうれん草(カット)		13	16
赤みそ		0.8	1					アレルギー表示:小麦				太もやし		30	36
でんぷん		0.9	1	③北海道シュレッドチーズ				※卵、乳成分、えび				しめじ		13	16
純正ごま油		0.5	0.6	ナチュラルチーズ(生乳・食塩)、セルロス	アレルギー表示:乳							いりごま		1.5	1.7
④トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)			④洋風スープストック				⑤ノンオイルまぐろチャンク				トウバンジャン【13日④参照】		0.1	0.12
	アレルギー表示:ー			食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料(にんにく)、調味料(アミノ酸等)、酸味料				まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等)				①錦糸玉子(フュージョン)			
⑤テンメンジャン(テーオー)				アレルギー表示:大豆				アレルギー表示:大豆				鶏卵、砂糖、食塩、マルチオール、かつおだし、昆布だし、加工デンプン、食品素材(水あめ、魚介エキス:カタクチイワシ)、食用油脂(大豆・菜種)、酢酸Na、調味料(アミノ酸)、リゾチーム、水			
								⑥マヨネーズ				アレルギー表示:卵、大豆、りんご			
								食用植物油(なたね・大豆)、卵黄、醸造酢(りんご)、食塩、香辛料(マスタード)、調味料(アミノ酸)、水							
								アレルギー表示:卵、大豆、りんご							

12月19日（火）			12月20日（水）			12月21日（木）			
白ごはん 石狩汁 れんこんのきんぴら			白ごはん かぼちゃのそぼろ煮 カルシウムたっぷりサラダ			黒糖パン 野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ フライドチキン クリスマスケーキ			
精白米	70	90	精白米	70	90	①黒糖パン 50 70			
秋鮭2cm角切り（桑村産興）	20	25	かぼちゃ（カット）2cm角	40	48	カットベーコン（乳・卵不使用）【13日①参照】 5 8			
生姜	0.5	0.8	鶏ひき肉 もも 皮つき	12	15.6	にんじん	<div>①黒糖パン 小麦粉、ショートニング、 脱脂粉乳、砂糖、食 塩、イースト、黒糖 <u>（アレルギー表示：小麦、乳）</u></div>	20	25
酒	1	1.2	鶏ひき肉 はねみ 皮なし	13	17	たまねぎ		30	36
（大冷）ミニ絹厚揚げ【6日①参照】	25	28	たまねぎ	25	30	キャベツ		25	30
じゃがいも	25	30	にんじん	20	25	じゃがいも		25	30
だいこん	25	30	椎茸スライス（干）	0.8	1	蒸し白いんげん豆		10	12
はくさい	25	30	たけのこ缶	13	16	パセリ		0.8	1
ねぎ（冷凍）	3	3.6	スライスこんにゃく	20	24	チキンスープ【5日⑥参照】		8	10
にぼしパック	2	3	①J国産大豆絹厚揚げ10（Ca・鉄・B1）【南給】	28	34	洋風スープストック【14日④参照】		0.2	0.24
すりみそ	10	12	グリーンピース 冷凍	8	10	うすくちしょうゆ		3.5	4
			サラダ油	0.5	0.6	塩		0.2	0.24
にんじん	10	13	三温糖	1.8	2.1	こしょう	0.02	0.03	
豚ももスライス	30	39	濃口醤油	3.6	4.3				
れんこん（薄切り）	24	29	うすくちしょうゆ	2.7	3.2	ミニブロッコリー	30	36	
突きこんにゃく	13	16	塩	0.1	0.12	ホールコーン缶	7	8.4	
青まめ	10	12	みりん	1	1.2	②ノンオイルドレッシングクリーミーフレンチ	3.8	4.5	
サラダ油	0.7	0.9	でんぷん	1	1.2				
三温糖	2	2.4				③宮崎県産S和風フライドチキン	50	50	
濃口醤油	4	4.8	②ちりめん	3	3.6	大豆白絞油缶	5	5	
みりん	0.6	0.7	キャベツ	38	45				
			花そうみ（乾わかめ）	1	1.2	④お米deクリスマスチョコケーキ	32	32	
			ロースハムスライス（短冊）【5日⑦参照】	6	9	<div>③宮崎県産S和風フライドチキン 鶏肉、澱粉、小麦粉、食塩、香辛料、 デキストリン、砂糖、大豆粉、粉末状 大豆蛋白、粉末油脂、異性化液糖、 酵母エキス/調味料（アミノ酸等）、重 曹、pH調整剤、ソルビット、増粘剤 （グァーガム、キサンタン）、香辛料抽 出物 <u>（アレルギー表示：小麦、大豆、鶏肉）</u></div>			
			③クッキングチーズ	5	6		<div>④お米deクリスマスチョコケーキ 豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウ ダー、水あめ、大豆粉、植物油、こんにゃく加 工品（水あめ、こんにゃく粉、でん粉）、清涼 飲料水、発酵調味料、水、加工デンプン、トレ ハロース、増粘剤（カドラン、アルギン酸エ ステル）、カラメル色素、乳化剤、炭酸Ca、膨 張剤、安定剤（増粘多糖類）、香料、ピロリン 酸第二鉄・メタリン酸Na使用 <u>（アレルギー表示：大豆）</u></div>		
			サラダ油	0.5	0.6				
			三温糖	1	1.2				
			うすくちしょうゆ	3	3.6				
			酢	2	2.4				
			すりごま	1	1.2				
			②ちりめん ちりめん <u>（アレルギー表示：ー）</u> ※えび、かに、いか、さば						
			③クッキングチーズ ナチュラルチーズ、乳化剤、セルロース、水 <u>（アレルギー表示：乳）</u>						