



12月予定献立表



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	予約締切
	和風麻婆豆腐丼 野菜の海苔佃煮和え キムチスープ 果物(みかん) 	ごはん ほっけのホイル焼き カレーポテト こまつな和風サラダ 豚汁, 果物(りんご) 	豚角煮あんかけ炒飯 野菜の練ごま和え かぼちゃのスパイシースープ 豆乳コーヒープリン 	森のポロネーゼ ごぼうサラダ おいものスープ ココアのパナナグラタン 	11/20 (金)
	エネルギー 777 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 33.3 g 脂質 22.8 g	エネルギー 814 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.5 g 脂質 26.7 g	エネルギー 882 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.5 g 脂質 33.2 g	エネルギー 898 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.2 g 脂質 32.2 g	
7日	8日	9日	10日	11日	11/27 (金)
ごはん カレーのピリ辛煮 里芋の和風ポテサラ キャベツのすまし汁 白ごまプリン 	ごはん 納豆トンカツ マスタードサラダ 大根と白菜の味噌汁 果物(りんご) 	三色そぼろ丼 野菜の海苔和え 玉葱の味噌汁 さつま芋のチーズケーキ 	A:バジル/B:五目炒飯 ししゃもの海苔チー揚げ パッタイ風炒め 大根のスープ 果物(キウイフルーツ) 	ごはん 鱈のごまマヨソース 白滝の卵炒め, じゃこサラダ さつま芋の味噌汁 果物(りんご) 	
エネルギー 775 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.3 g 脂質 22.4 g	エネルギー 889 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.9 g 脂質 34.6 g	エネルギー 887 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.1 g 脂質 32.1 g	エネルギー 833 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 37.6 g 脂質 27.2 g	エネルギー 871 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 37.0 g 脂質 33.0 g	
14日	15日	16日☆京都料理☆	17日	18日	12/4 (金)
ごはん 鮭のクリームソースがけ アーモンド和え 豆のカレースープ 揚げ高野シヨコ 	ごはん 担々肉じゃが 芥子酢和えのお揚げのせ 魚介の豆腐すり流し汁 果物(みかん) 	衣笠丼 聖護院大根のふるふき 京菜と湯葉のすまし汁 手作り生八つ橋風 	味噌ラーメン ピザまん 高菜入り大根サラダ 果物(キウイフルーツ) 	冬野菜のカレーライス ビーンズハニーマヨサラダ ABCスープ 果物(りんご) 	
エネルギー 890 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 37.1 g 脂質 28.1 g	エネルギー 869 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 35.8 g 脂質 27.5 g	エネルギー 976 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 35.2 g 脂質 28.0 g	エネルギー 891 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 39.7 g 脂質 26.3 g	エネルギー 930 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 30.6 g 脂質 29.4 g	
21日❄️冬至献立❄️	22日	23日★スコットランド料理★	24日	12/11 (金)	
ごはん, 鱈の柚子みぞれがけ 蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げけんちん あずきミルクかん 	茶飯 おでん 蓮根とひじきのサラダ 果物(みかん) 	ケジャリー(鱈のカーピラフ) コールスローサラダ スコッチブロス ダンディーケーキ 	ごはん チキンと野菜のハーブグリル グリーンサラダ 豆のスープ Xmasティラミス 	 冬休み	
エネルギー 929 kcal 食塩相当量 3.9 g たんぱく質 36.7 g 脂質 29.9 g	エネルギー 920 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 32.5 g 脂質 29.3 g	エネルギー 933 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.2 g 脂質 36.7 g	エネルギー 876 kcal 食塩相当量 2.2 g たんぱく質 39.1 g 脂質 33.5 g		
<p>☆21日 冬至献立☆</p> <p>冬至には【ん】のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。給食にも豊富に取り入れるので、何個あるか探してみてください。また、厄払いの小豆はデザートに使います。</p>	<p>☆16日 京都料理☆</p> <p>【衣笠丼】【聖護院大根のふるふき】【手作り生八つ橋風】</p> <p>* 京都市北区と右京区の境にある衣笠山にちなんだ【衣笠丼】は、甘辛く炊いた油揚げと青ねぎを卵でとじた丼物です。粉山椒をかけていただきます。</p> <p>* 【聖護院大根】や【京菜】(=水菜)は冬が旬の京野菜です。</p> <p>* 京都土産で定番の【生八つ橋】は手作りに挑戦します！おたのしみ♪</p>	<p>★23日 スコットランド料理★</p> <p>【ケジャリー】【スコッチブロス】【ダンディーケーキ】</p> <p>* 【ケジャリー】は、インド料理の【キチュリ】に由来を持つ、魚を使ったカレーピラフのような料理です。ゆで卵をトッピングします。</p> <p>* デザートはスコットランドの港町ダンディで生まれた伝統的なフルーツケーキです。特産のマーマレードを使うのが特徴で、クリスマスによく食べられるそうです。</p>			