



12月 よていこんだてひょう



横浜ひなたやま支援学校

日曜	献立名	材料と体内での働き			栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
2月	冬野菜カレーライス ショア(ブルーベリー) 野菜のごまドレッシングあえ	精白米 油 さといも 上白糖 ごま カレールウ	ヨーグルト 豚肉	にんじん たまねぎ れんこん だいこん しょうが にんにく グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	705Kcal 25.4g	14.2g 2.7g
3火	クリームソーススパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ ほうれん草 にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし さやいんげん キャベツ	756Kcal 32.3g	27.5g 1.9g
4水	ごはん 牛乳 プルコギ わかめスープ	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく しょうが 干しいたけ	714Kcal 33.8g	20.2g 2.2g
6金	ごはん 牛乳 ハンバーグ(デミグラスソース) フレンチサラダ 野菜スープ	精白米 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし ブロッコリー ほうれん草 たまねぎ にんじん	756Kcal 25.4g	23.6g 2.8g
9月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 キャベツとわかめの酢の物	精白米 油 つきこんにゃく 上白糖 三温糖	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ かまぼこ	はくさい 長ねぎ にんじん こまつな えのき きゅうり キャベツ	713Kcal 34.1g	19.7g 2.3g
10火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおかかあえ かぶのみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ	たまねぎ にんじん しょうが もやし こまつな キャベツ かぶ	707Kcal 35.7g	20.0g 2.5g
11水	ごはん ショア(ストロベリー) 鶏肉のから揚げ 大根のサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	精白米 油 小麦粉 上白糖 じゃがいも でんぷん ごま ごま油	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	大根 きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ しょうが にんにく	746Kcal 26.6g	22.2g 2.3g
12木	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 野菜の煮しめ はくさいのみそ汁	精白米 さといも 三温糖	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ	にんじん 干しいたけ さやいんげん はくさい こまつな 長ねぎ	731Kcal 37.0g	19.3g 3.1g
13金	ロールパン 牛乳 はくさいのクリーム煮 ささみのサラダ	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	723Kcal 33.6g	31.4g 2.9g
16月	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のみそ汁	精白米 油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ 長ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草	730Kcal 32.9g	18.8g 2.6g
17火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 きのこのサラダ	スパゲッティ 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ もやし しめじ えのき	736Kcal 33.8g	26.3g 2.0g
18水	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 大根のみそ汁	精白米 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 油揚げ	たまねぎ こまつな にんじん 干しいたけ えのき さやいんげん 大根	759Kcal 35.5g	21.9g 2.6g

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもの	I 補 給 -	脂 質
						たんぱく質	食塩相当量
19	木	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁	精白米 三温糖	牛乳 さば 油揚げ わかめ	にんじん 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ こまつな 切り干し大根	796Kcal 32.9g	32.7g 3.4g
20	金	ロールパン ジョア（プレーン） フライドチキン 野菜ソテー ミネストローネスープ クリスマスデザート	パン 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく にんじん セロリー トマト	827Kcal 33.1g	38.2g 3.6g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

★20日：クリスマスにちなんだ献立です。

【お知らせ】

1月9日（木）～17日（金）の欠食届は12月12日（木）までに御連絡ください。