

2023

真心込めた手作りの味をお届けします

12月

かりきよのランチメニュー



あたたかい汁ものを提供します！



← このマークは、盛付けがあります。(※印を盛付けます)




月 火 水 木 金 一口メモ

今年も残すところ1か月となりました。
寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する時期です。
バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心掛け、
体の抵抗力を高めて感染を予防しましょう。



1 ご飯
白身魚天ぷら
甘酢あんかけ
粒マスタードサラダ
※ 鶏だんごみそ汁



エネルギー 397 kcal
たんぱく質 22.7g 脂質 21.7g
アレルギー 卵 乳 小麦

○12月の旬の食材
・キャベツ ・小松菜
・春菊 ・ねぎ
・白菜 ・ほうれん草
・みかん
・真だら ・ぶり


○抵抗力を高める栄養素
・ビタミンA
皮膚や鼻・のどなどの粘膜を守る
[人参 かぼちゃ ほうれん草 レバー]
・ビタミンC
コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果がある
[みかん キウイ ビーマン じゃがいも]

○寒くてもしっかり手を洗いましょう。
・「寒いから」「めんどいから」という理由で、指先だけサッと水で洗い流すような手洗いをしていませんか？
これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんど変わりありません。石けんでの手洗いは風邪やノロウィルスの予防にもなります。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

○22日(木)「冬至」
・一年で最も昼の長さが短くなる日です。本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。



4 中華麺
※ 野菜塩ラーメン
春巻き・肉焼売
根菜マリネ



エネルギー 480 kcal
たんぱく質 17.7g 脂質 6.6g
アレルギー 卵 乳 小麦 落花生

5 ご飯
おろし唐揚げ
たけのこ炒め
わかめスープ



エネルギー 324 kcal
たんぱく質 3.1g 脂質 13.8g
アレルギー 卵 乳 小麦

6 ご飯
鯖の味噌煮
胡麻和え
けんちん汁



エネルギー 289 kcal
たんぱく質 19.9g 脂質 12g
アレルギー 卵 乳 小麦

7 ご飯
ポテトコロッケ
ナムル
ミネストローネ



エネルギー 242 kcal
たんぱく質 8.9g 脂質 8.5g
アレルギー 卵 乳 小麦 かに

8 ご飯
ソースチキンカツ
マカロニサラダ
※ 厚揚げのうま煮



エネルギー 313 kcal
たんぱく質 15g 脂質 14.8g
アレルギー 卵 乳 小麦

11 ご飯
きのこデミ
ハンバーグ
小松菜サラダ
根菜スープ



エネルギー 301 kcal
たんぱく質 14.8g 脂質 16.7g
アレルギー 卵 乳 小麦

12 ご飯
ピーマン肉詰め
フライ
海藻サラダ
※ 韓国風スープ



エネルギー 282 kcal
たんぱく質 18.4g 脂質 14.8g
アレルギー 卵 乳 小麦

13 ご飯
鶏の照り焼き
昆布和え
※ 貝だくさん味噌汁



エネルギー 274 kcal
たんぱく質 17.1g 脂質 16.4g
アレルギー 卵 乳 小麦

14 ご飯
アジフライ
タルタルソース
菜の花サラダ
※ ワンタンスープ



エネルギー 249 kcal
たんぱく質 11.2g 脂質 6.9g
アレルギー 卵 乳 小麦 かに

15 ご飯
カレー
※ ハムチーズフライ
おかかマヨサラダ



エネルギー 267 kcal
たんぱく質 11.6g 脂質 15g
アレルギー 卵 乳 小麦

18 ご飯
イカフライ
レモンソース
ツナ和え
※ 高野豆腐と野菜のスープ



エネルギー 323 kcal
たんぱく質 21.4g 脂質 10.9g
アレルギー 卵 乳 小麦

19 ココア揚げパン
オムレツ
ハヤシソース
イタリアンサラダ
※ クラムチャウダー



エネルギー 598 kcal
たんぱく質 19.5g 脂質 26.8g
アレルギー 卵 乳 小麦

20 午前放課

21 午前放課

22 午前放課

栄養表示には



《ご飯 210g》

エネルギー 353kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 0.7g

《牛乳 200ml》

エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g

牛乳は毎日付きます！

が含まれていません。

■ 献立は、仕入れの都合等により 変更になる場合がございます、ご了承ください。
■ 写真はイメージです。



2023

12月

真心込めた手作りの味をお届けします

かりきょうのランチメニュー

《材料表》

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜日)	献立名	使用食品			
		体をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	その他
1日 (金)	白身魚天ぷら 甘酢あんかけ 粒マスタードサラダ 鶏だんごみそ汁	肉団子 白身天ぷら	マヨネーズ 上白糖 片栗粉 油	いんげん コーン ごぼう ブロccoli 玉ねぎ 人参 大根 長ネギ	穀物酢 醤油 味噌 粒マスタード
4日 (月)	野菜塩ラーメン ミニ春巻き 肉焼売 根菜マリネ	かまぼこ 焼売 春巻き	塩ラーメンスープ 中華麺 油	キャベツ たけのこ ニラ 玉ねぎ 根菜マリネ 人参	
5日 (火)	おろし唐揚げ たけのこ炒め わかめスープ	わかめ 鶏唐揚げ 豚小間	ごま油 油	たけのこ ピーマン 玉ねぎ 人参 長ネギ 白菜	オイスターソース こしょう コンソメ ポン酢 塩 中華味
6日 (水)	鯖の味噌煮 胡麻和え けんちん汁	鶏もも小間 鯖 豆腐	こんにゃく 上白糖 里芋	ごぼう 小松菜 人参 大根	みりん 胡麻和えの素 醤油 味噌 料理酒
7日 (木)	ポテトコロッケ ナムル ミネ ストロネ	かにかま ベーコン ポテトコロッケ 大豆水煮	じゃがいも ごま油 シェルマ カロニ 上白糖	キャベツ たまねぎ トマト 缶 ブロccoli 人参	ケチャップ コンソメ 穀物酢 醤油
8日 (金)	ソースチキンカツ マカロニ サラダ 厚揚げのうま煮	チキンカツ 厚揚げ	ごま油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜	ウスターソース 醤油 中濃ソース 料理酒
11日 (月)	デミグラスきのこハンバーグ 小松菜サラダ 根菜スープ	ソーセージ ハンバーグ ふんわり炒りたまご	ごまクリーミードレッシング	きのこミックス ごぼう ブロccoli れんこん 玉ねぎ 小松菜 人参 大根	ビーフシチューフレーク 醤油 料理酒
12日 (火)	ピーマン肉詰めフライ 海藻サラダ 韓国風スープ	かまぼこ ピーマン肉詰めフライ わかめ 豆腐 豚小間	青じそドレッシング 油	キャベツ ニラ 人参 大根 長ネギ 白菜	キムチの素 味噌 料理酒
13日 (水)	鶏の照り焼き 昆布和え 具だくさん味噌汁	チキンステーキ 油揚げ	じゃがいも ごま油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	塩昆布 味噌
14日 (木)	アジフライ タルタルソース 菜の花サラダ ワンタンスープ	アジフライ かにかま	ごま油 タルタルソース フレンチドレッシング ワンタンの皮	キャベツ メンマ 菜の花 人参 長ネギ 白菜	こしょう 塩 中華味
15日 (金)	カレー ハムチーズフライ おかかマヨサラダ	ハムチーズフライ 徳用花かつお 豚小間	じゃがいも マヨネーズ 油	カリフラワー キャベツ ブロccoli 玉ねぎ 人参	カレー粉 ジャワカレーフレーク バーモントカレーフレーク 醤油
18日 (月)	イカフライ レモンソース ツナ和え 高野豆腐と野菜のスープ	イカフライ ツナフレーク ベーコン 高野豆腐	上白糖 油 和風ドレッシング	ほうれん草 レモン果汁 人参 大根 白菜	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油
19日 (火)	オムレツハヤシソース イタリアンサラダ ココア揚げパン クラムチャウダー	オムレツ ベーコン むきあさり 牛乳	じゃがいも コッペパン 上白糖 油	キャベツ コーン たまねぎ ブロccoli マッシュルーム 玉ねぎ 人参 人参	イタリアンドレッシング クリームシチューフレーク ココア コンソメ ハヤシフレーク 塩

平均栄養価

エネルギー 326kcal

たんぱく質 15.4g

脂質 14.2g

食塩 2.8g