



# 12月学校給食予定こんだて表

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー			
				ち	にく・ほねになる	ね	つやちからになる	体	のちようしをととのえる	たんぱく質	脂質	行事食等	
1	木	白ごはん	大豆のカレーがらめ 肉おでん りんご 	牛乳	ちりめんじゃこ だいず うずらたまご こんぶ ぶた肉	白ごはん	さといも かたくりこ さとう ごま	こんにやく りんご しょうが にんじん だいこん		684 Kcal	29 g	22 g	めぐみん給食
2	金	白ごはん	ししゃもフライ ペンネアラビアータ かぶのポトフ	牛乳	子持ちししゃも ベーコン とり肉	白ごはん	天ぷら粉 ペンネ オリーブ油 パン粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい かぶ トマト		654 Kcal	25 g	20 g	
5	月	麦ごはん	あんかけチャーハン かぼちゃプリン	牛乳	うずらたまご いか ハム ぶた肉	麦ごはん	かぼちゃプリン かたくりこ 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく ほししいたけ	たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ	673 Kcal	26 g	24 g	
6	火	白ごはん	フリカデレ (ハンバーグ) ブラートカルフェルン (ジャーマンポテト) アイントプフ (農夫のスープ) パウムクーヘン 	牛乳	ベーコン ハンバーグ ぶた肉 ウインナー	白ごはん	油 バター パウムクーヘン さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく レンズ豆 キャベツ セロリ にんじん		626 Kcal	27 g	24 g	旅する給食 (ドイツ)
7	水	白ごはん	鯖の竜田揚げ はりはり漬け めった汁	牛乳	みそ さば こんぶ ぶた肉	白ごはん	ごま かたくりこ ごま油 油 さつまいも さとう	つきこんにやく ごまつな しょうが ごぼう きりぼしだいこん だいこん ねぎ		671 Kcal	26 g	23 g	
8	木	白ごはん	焼き肉手巻き コーンかきたまスープ	牛乳	とうふ 牛肉 たまご ベーコン	白ごはん	ごま油 ごま さとう かたくりこ	にんにく ニラ しょうが えのきたけ たまねぎ クリームコーン コーン	ねぎ	620 Kcal	23 g	21 g	
9	金	白ごはん (減量)	春巻き 野菜のピリ辛 味噌ラーメン	牛乳	赤だしみそ ぶた肉 あさり みそ	白ごはん	さとう はるまき ラーメン 油 ごま油	きゅうり しょうが キャベツ もやし にんじん コーン にんにく にんにく	ねぎ	702 Kcal	22 g	26 g	
12	月	白ごはん	鮭の石垣フライ 卵の花炒り煮 だいこんのみそ汁	牛乳	ひじき 鮭 さつまあげ おから みそ 牛肉	白ごはん	天ぷら粉 油 さとう パン粉 ごま	干しいたけ えのきたけ にんじん ごまつな ねぎ だいこん		637 Kcal	28 g	20 g	
13	火	白ごはん	竹輪の磯辺あげ ごま酢和え 豆乳汁	牛乳	青のり粉 みそ うすあげ 豆乳 とり肉 ちくわ	白ごはん	ごま さくら飯 油 さといも さとう てんぷら粉	にんじん もやし だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ ごまつな		606 Kcal	25 g	18 g	
14	水	白ごはん	シューマイ バンサンスー ジャジャン豆腐	牛乳	ぶた肉 シュウマイ なまあげ ロースハム みそ たまご	白ごはん	ごま はるさめ 油 さとう ごま油 かたくりこ ごま油	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ水煮 干しいたけ	ねぎ	716 Kcal	27 g	27 g	
15	木	白ごはん	ハニーマスタードチキン 白菜のサラダ クラムチャウダー	牛乳	ベーコン とり肉 ツナ あさり	白ごはん	じゃがいも はちみつ 米粉 油 バター さとう 生クリーム	にんにく コーン はくさい たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ		661 Kcal	29 g	20 g	
16	金	麦ごはん (増量)	カレーライス フルーツふるふるゼリー	牛乳	大豆ミート ぶた肉 とり肉 チーズ	白ごはん	わかめ飯 米粉 パスタ バター 油 パン粉 さとう	たまねぎ えのきたけ にんにく はくさい にんじん しょうが もも缶 みかん缶 にんじん パイン缶		790 Kcal	20 g	22 g	
19	月	麦わかめごはん	ラザニア 野菜スープ	牛乳	大豆ミート ぶた肉 とり肉 チーズ	白ごはん	わかめ飯 米粉 パスタ バター 油 パン粉 さとう	たまねぎ えのきたけ にんにく はくさい にんじん しょうが もも缶 みかん缶 にんじん パイン缶		629 Kcal	25 g	17 g	
20	火	白ごはん	里芋コロッケ わかめの香味和え すき焼き風に	牛乳	わかめ 里芋コロッケ 牛肉 とうふ	白ごはん	さとう 里芋コロッケ くるまふ 油 ごま油	しらたき しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ		666 Kcal	23 g	23 g	
21	水	白ごはん	鶏のから揚げはちみつ生姜醤油 ねぎ塩ナムル ほうれん草のかきたまみそ汁 	牛乳	とうふ とりに肉 みそ ロースハム たまご	白ごはん	はちみつ 米粉 かたくりこ さとう こむぎこ ごま油 油	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ きゅうり ほうれんそう		636 Kcal	27 g	22 g	おはなし給食
22	木	白ごはん	いか天ぷら かぼちゃのいとこ煮 とり野菜汁 	牛乳	いか天ぷら みそ とり肉 あつあげ	白ごはん	あずき甘納豆 油 ごま油 さとう マロニー かたくりこ	かぼちゃ えのきたけ だいこん ねぎ にんじん にんにく		683 Kcal	25 g	19 g	冬至給食
23	金	麦バターライス	カレーピラフ ポロニアステーキ 冬野菜のクリーム煮 クリスマスケーキ 	牛乳	ポロニアハム とりに肉 ぶた肉	白ごはん	バターライス 生クリーム バター ケーキ 油 米粉	ピーマン だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい		807 Kcal	30 g	30 g	クリスマス給食

※ 牛乳は毎日つきます

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 12月平均2.2g

