



12月 学校給食献立表



日	曜	献立名				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	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質
2	月	白飯	牛乳	肉だんごのあんからめ 粉ふきいも 冬野菜のクリーム煮				牛乳 肉団子 とり肉	ごはん 米粉 さとう バター かたくり粉 生クリーム じゃがいも	パセリ 大根 白菜 いんげん にんじん 玉ねぎ	618 kcal 23 g 18 g
3	火	白飯	牛乳	豚丼 粕汁 かぼちゃプリン				牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	ごはん かぼちゃプリン さとう かたくり粉 さつまいも	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう しらたき 白菜 いんげん ねぎ	653 kcal 25 g 19 g
4	水	白飯	牛乳	鮭の石垣フライ 江戸っ子煮 ちくわのみそ汁				牛乳 とうとうふ さけ こんぶ 大豆 ちくわ 牛肉	ごはん 油 てんぷら粉 さとう パン粉 みそ ごま	たけのこ水に 白菜 にんじん ねぎ つきこんにやく えのき	651 kcal 30 g 20 g
5	木	白飯	牛乳	いか天 ほうれんそうサラダ 豚骨ラーメン				牛乳 あさり いか天ぶら ハム ぶた肉	ごはん 油 さとう ラーメン	キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ にんにく にんじん	667 kcal 26 g 23 g
6	金	ケチャップライス	牛乳	チキンライス 蕪のポトフ みかん				牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	ケチャップライス 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ かぶ にんじん 白菜 トマト みかん 枝豆	633 kcal 23 g 16 g
9	月	白飯	牛乳	ジャージャー麺 パンパンジー フルーツ杏仁				牛乳 ささみ ぶた肉 大豆ミート みそ	ごはん かたくり粉 やきそば ごま油 油 ごま さとう あんにんプリン	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん しょうが もやし たけのこ水に ねぎ 干しいたけ きゅうり	661 kcal 24 g 22 g
10	火	白ごはん	牛乳	豚肉のくわやき れんこんマヨネーズサラダ なめこのみそ汁				牛乳 ぶた肉 ひじき みそ	ごはん かたくり粉 米粉 マヨネーズ 油 さとう	しょうが にんじん れんこん 小松菜	622 kcal 27 g 21 g
11	水	白飯	牛乳	シューマイ チャプチェ キムチスープ				牛乳 あさり シューマイ とうふ とり肉 ぶた肉	ごはん ごま油 油 はるさめ さとう	にんにく 干しいたけ キムチ しょうが ピーマン にんじん もやし たけのこ水に にはら	618 kcal 25 g 20 g
12	木	白飯	牛乳	ししゃものから揚げ もやしのごま酢和え すき焼き風煮				牛乳 ししゃも ぶた肉 やきどうふ	ごはん さとう かたくり粉 くるまふ 油 ごま	にんじん ねぎ もやし 白菜 しらたき	619 kcal 26 g 21 g
13	金	白飯	牛乳	鶏肉のザンギ 松前漬け 三平汁				牛乳 さけ とり肉 いか こんぶ	ごはん ごま油 小麦粉 さとう かたくり粉 じゃがいも 油	しょうが 大根 にんにく こんにやく 切干大根 ねぎ にんじん	600 kcal 28 g 16 g
16	月	白飯	牛乳	照り焼きチキン きやべつの昆布和え さつまいもクリームシチュー				牛乳 とり肉 こんぶ ぶた肉	ごはん 油 さとう 米粉 かたくり粉 生クリーム さつまいも バター	しょうが 玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり にんじん	633 kcal 27 g 18 g
17	火	白飯	牛乳	味噌おでん 大豆と小魚のゴマからめ りんご				牛乳 みそ あつあげ 大豆 ちくわ かえり干し うずらたまご	ごはん ごま さといも さとう かたくり粉	大根 こんにやく りんご	690 kcal 28 g 23 g
18	水	麦ご飯	牛乳	焼き肉手巻き 厚あげのみそ汁 やきのり				牛乳 のり 牛肉 あつあげ みそ	麦ごはん じゃがいも 油 さとう かたくり粉	にんにく にんじん しょうが 小松菜 玉ねぎ ピーマン	655 kcal 26 g 22 g
19	木	麦ご飯	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト				牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん カレールー じゃがいも 油 小麦粉 バター	にんにく みかん缶 しょうが バイン缶 玉ねぎ もも缶 にんじん	754 kcal 21 g 23 g
20	金	白飯	牛乳	三味焼き かぼちゃの小倉煮 豚汁				牛乳 さつまあげ ぶた肉 うすあげ	ごはん さとう さとう みそ 油 あまなっとう	ねぎ にんじん にんにく 大根 しょうが しめじ かぼちゃ	608 kcal 24 g 15 g
23	月	白飯	牛乳	ラザニア 白菜スープ しそかつおふりかけ				牛乳 とり肉 牛肉 大豆ミート チーズ	ごはん パン粉 マカロニ オリーブ油 油 さとう	玉ねぎ 白菜 にんじん えのき ピーマン ホールコーン トマト	612 kcal 23 g 15 g
24	火	カレーバターライス	牛乳	カレーピラフ ハンバーグ コンソメジュリアン クリスマスケーキ				牛乳 とり肉 ハンバーグ ベーコン	バターライス バター さとう ケーキ	ピーマン パセリ にんじん 玉ねぎ えのき	686 kcal 23 g 23 g

※ 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。



旬の食材「ねぎ」

冬が旬のねぎは風邪の症状を軽くしたり、体を温める効果があります。またねぎの緑色の部分にはビタミンAが多く含まれていて、粘膜を丈夫にして感染症を予防する効果があります。インフルエンザや胃腸炎が流行しやすい冬にぴったりの野菜ですね。栄養素を丸ごととるために汁物やなべ料理に使うのがおすすめです。

