

# 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		体のちょうしをととのえる		たんぱく質	脂質
2	月	ごはん	鮭フライ タルタルソース はくさいのこんぶあえ 豆乳汁	牛乳 鮭(さけ) とうにゅう しおこんぶ	ぶた肉 たまごプレート	ごはん たまごなしマヨネーズ 天ぷらこ さとう パンこ あぶら ごま ごま油	はくさい たまねぎ きゅうり なめこ にんじん ねぎ だいこん	629 Kcal	27 g	24 g	
3	火	麦入り さくら ごはん	ひじきごはん さつまあげの三味焼き さつまじる	牛乳 ぶた肉 ひじき さつまあげ	とり肉 みそ	さくら飯 さつまいも あぶら さとう ごま油	さつまいも にんじん しょうが えだまめ だいこん こんにやく たまねぎ	601 Kcal	25 g	15 g	
4	水	ごはん (減量)	はるまき もやしのしおゴマナムル みそラーメン	牛乳 はるまき ぶた肉 あさり	みそ 赤だしみそ	ごはん さとう あぶら ごま ちゅうかめん ごま油	もやし ホールコーン こまつな ねぎ にんじん しょうが はくさい にんにく	683 Kcal	22 g	27 g	
5	木	ごはん	メンチカツ ほうれんそうのサラダ さつまいものシチュー	牛乳 メンチカツ ロースハム とり肉	スキムミルク	ごはん さつまいも あぶら こめこ オリーブ油 生クリーム さとう バター	ほうれんそう にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	684 Kcal	26 g	23 g	
6	金	ごはん	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン あさり	みそ	ごはん はるさめ あぶら ごま油 さとう かたくりこ	たまねぎ にんにく にんじん たけのこみず ほししいたけ はくさい あかピーマン えのきたけ しょうが キャベツ	601 Kcal	24 g	21 g	
9	月	わかめ ごはん	マカロニグラタン ポトフ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン		わかめ飯 バター マカロニ 生クリーム あぶら パンこ こめこ さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい だいこん	664 Kcal	25 g	20 g	
10	火	ごはん	さばたたあげ 卵の花炒り煮 みそ汁	牛乳 鯖(さば) とり肉 ひじき	あられふかし みそ	ごはん さつまいも かたくりこ さとう こめこ ごま あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい	655 Kcal	25 g	27 g	
11	水	ごはん	大豆とじゃがいものりしお みそおでん	牛乳 だいず あおのりこ あつあげ	ちくわ こんぶ みそ うずらたまご	ごはん さといも じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	だいこん にんじん こんにやく	647 Kcal	24 g	24 g	
12	木	ごはん	とりのからあげ はりはり漬け ジャジャン豆腐	牛乳 とり肉 しおこんぶ ぶた肉	なまあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ ごま こめこ ごま油 あぶら	きゅうり きりほしだいこん ねぎ にんじん ほししいたけ もやし しょうが たまねぎ たけのこみず	715 Kcal	29 g	31 g	
13	金	ごはん (減量)	ミートソースパンネ コーンかきたまスープ	牛乳 ぶた肉 だいずミート チーズ	ベーコン きぬこしょう たまご	ごはん さとう パンネ あぶら かたくりこ	たまねぎ ホールコーン クリームコーン にんにく ダイストマト えのきたけ	663 Kcal	26 g	21 g	
16	月	ごはん	揚げギョーザ マカロニサラダ キムチ豚汁	牛乳 ギョーザ ロースハム ぶた肉	みそ	ごはん マカロニ あぶら たまごなしマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ こんにやく	652 Kcal	21 g	26 g	
17	火	ごはん	ししゃもの米粉揚げ ごま酢和え すきやき風煮	牛乳 ししゃも うすあげ ぶた肉	やきどうふ	ごはん こめこ あぶら にんじん さとう ごま	キャベツ はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しらたき	611 Kcal	24 g	23 g	
18	水	麦ごはん	豚丼 どさん子汁 チーズ	牛乳 ぶた肉 ベーコン みそ	チーズ	麦ごはん さとう こめこ じゃがいも かたくりこ バター あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが ホールコーン にんにく もやし	734 Kcal	27 g	30 g	世界ジオパーク給食
19	木	ごはん	とりてん かぼちゃのいとこ煮 大根のみそじる	牛乳 とり肉 あつあげ みそ		ごはん あまなっとう てんぷらこ あつあげ あぶら さとう	だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ こんにやく	618 Kcal	28 g	19 g	冬至給食
20	金	麦ごはん (増量)	カレーライス りんご	牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク		麦ごはん バター じゃがいも カレールー あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ りんご にんじん しょうが にんにく	692 Kcal	21 g	21 g	
23	月	ごはん (増量)	マーボー丼 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 だいずミート 赤だしみそ	もめんとうふ ヨーグルト	麦ごはん ごま油 あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん にんにく ねぎ たけのこみず ほししいたけ	608 Kcal	24 g	18 g	
24	火	ごはん	ミートローフ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいずミート	チーズ ベーコン	ごはん オリーブ油 パンこ ケーキ さとう バター	たまねぎ セロリ あかピーマン にんじん キャベツ ホールコーン	662 Kcal	26 g	22 g	おはなし給食

※ 牛乳は毎日つき

※ 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

