

12月 学校給食献立表

白山市立蕪城小学校

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 たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	飲み物	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		
1	月	白飯(減)	牛乳	しゅうまい だいこんのピリ辛 みそラーメン	牛乳 赤だしみそ シユウマイ ぶた肉 みそ	白飯 あぶら さとう ラーメン	あぶら きゅうり ごま油 ごま	だいこん にんじん きゅうり にんにく	コーン たまねぎ ねぎ りょくとうもやし	
2	火	白飯	牛乳	さばの竜田揚げ 卵の花の炒り煮 沢煮椀	牛乳 さば おから とり肉	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	さつまいも さとう	しょうが にんじん ねぎ	620 kcal 22 g 20 g	
3	水	白飯	牛乳	焼き肉 コーンかきたまスープ	牛乳 ぶた肉 ペーコン きぬごしどうふ	白飯 あぶら さとう かたくり粉	ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	602 kcal 24 g 21 g	
4	木	ひじきご飯	牛乳	くるまふのごまからめ とり野菜汁	牛乳 ひじき ぶた肉 青のり粉	むぎ飯 あぶら さとう 車ふ	米粉 マロニー ごま油 ごま油	にんじん ごぼう えだまめ にんにく	690 kcal 27 g 23 g	
5	金	白飯	牛乳	メンチカツ ほうれん草サラダ 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	白飯 あぶら オリーブ油 さとう	さつまいも バター 生クリーム	はくさい にんじん キャベツ コーン たまねぎ	671 kcal 25 g 22 g
8	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル 豚汁	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	みそ	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	さとう ごま油 さつまいも ごま	にんにく りょくとうもやし にんじん きゅうり ねぎ	612 kcal 27 g 20 g
9	火	白飯	牛乳	大豆とじやがいものり塩 おでん	牛乳 だいす しらす干し 青のり粉	あつあげ ちぎりあげ うずらたまご こんぶ	白飯 かたくり粉 さとう あぶら	さといも さとう	だいこん にんじん こんにゃく	635 kcal 23 g 23 g
10	水	白飯	牛乳	手作りつくねの甘辛あん ブロッコリーのごま塩和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	豆乳 あつあげ みそ ひじき	白飯 パン粉 さとう かたくり粉	ごま油 ごま 生クリーム	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ	619 kcal 30 g 20 g
11	木	白飯(減)	牛乳	ホキのコーンフレークフライ ミートソースパスタ あつたか汁	牛乳 ホキ ぶた肉 チーズ	ベーコン みそ だいす チーズ	白飯 てんぶら粉 コーンフレーク パン粉	あぶら スパゲッティ バター	トマト セロリ にんじん たまねぎ	668 kcal 26 g 20 g
12	金	白飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク		白飯 じやがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ ゼリー さとう	トマト みかん缶 パイン缶 もも缶	743 kcal 20 g 22 g
15	月	白飯	牛乳	鶏のから揚げ ごま酢和え 豆乳みそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ 豆乳 さつまあげ	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	さとう ごま	りょくとうもやし ねぎ	608 kcal 25 g 23 g
16	火	白飯	牛乳	マカロニグラタン 野菜のカレースープ煮	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク	ベーコン	白飯 マカロニ あぶら 米粉	バター 生クリーム パン粉 じやがいも	たまねぎ セロリ キャベツ にんじん	635 kcal 25 g 19 g
17	水	白飯	牛乳	ししやもフライ はりはり和え すき焼き風煮	牛乳 子持ちししゃも ツナ こんぶ	ぶた肉 やきどうふ ごま	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま油 ごま 車ふ	切り干し大根 にんじん こまつな たまねぎ	611 kcal 24 g 21 g
18	木	白飯	牛乳	ちくわの天ぷら ポテトサラダ タイピーエン	牛乳 ちくわ チーズ	いか えび うずらたまご	白飯 てんぶら粉 あぶら	卵なしヨネーズ はるさめ ごま油	コーン きゅうり にんじん 干しいたけ	675 kcal 23 g 25 g ジオパーク給食
19	金	白飯(減)	牛乳	照り焼きチキン ごぼうのごまネーズサラダ けんちんうどん	牛乳 とり肉 うすあげ	ロースハム ひじき	白飯 さとう ごま油	さといも かたくり粉 うどん	ねぎ しょうが ごぼう コーン	626 kcal 25 g 19 g
22	月	麦飯(増)	牛乳	キーマカレー かぼちゃのカップケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	だいす	むぎ飯 じやがいも あぶら 米粉	カレールウ ホットケーキミックス さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	753 kcal 25 g 20 g おはなし給食・冬至の獻立
23	火	チャーハン	牛乳	あんかけチャーハン 春巻き	牛乳 ぶた肉 うずらたまご ロースハム		むぎ飯 あぶら ごま油 かたくり粉	はるまき	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	709 kcal 23 g 32 g
24	水	クリスマスピラフ	牛乳	もみの木ハンバーグ 冬野菜のクリーム煮 クリスマスデザート	とり肉 牛乳 ハンバーグ ベーコン	スキムミルク	むぎ飯 あぶら さとう バター	米粉 生クリーム クリスマスデザート	トマト はくさい さやいんげん コーン	691 kcal 24 g 24 g クリスマス献立

※ 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おります

食鹽量 12月 平均2.2g



