

12月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる		脂質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 はくさいの昆布和え のっぺい汁				さば こんぶ うすあげ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう さいとも かたくりこ			690 26 24	Kcal g g
2	木	白ごはん	牛乳	とり肉の竜田揚げ きんぴらごぼう とうふと卵のみそ汁				とり肉 とうふ ふかし 大豆ペースト たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのき ごぼう いんげん たまねぎ	米 かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごま		716 29 25	Kcal g g
3	金	白ごはん	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ クラムチャウダー				牛肉 ぶた肉 あさり 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ コーン えだまめ	米 こめこ パンこ さとう	バター あぶら		760 30 25	Kcal g g
6	月	あんかけ チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ じゃこのサラダ				ハム あさり たまご ぶた肉 いか えび ほたて	牛乳 しらす干し	にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ きゅうり キャベツ コーン はくさい たまねぎ ねぎ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま油		630 25 21	Kcal g g
7	火	トースト	牛乳	きのこスパゲティ はくさいのクリーム煮				ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	食パン スパゲティ さつまいも こめこ	オリーブ油 バター なまクリーム		603 25 22	Kcal g g
8	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ ヨーグルト				牛肉 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ニラ ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま油		725 26 22	Kcal g g
9	木	白ごはん	牛乳	魚の石垣フライ ブロッコリーのおかか和え めった汁				ホキ ぶた肉 みそ かつおぶし 大豆ペースト うすあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	米 さつまいも てんぷらこ パンこ さとう こんにやく	ごま あぶら		684 29 18	Kcal g g
10	金	ビーフカレー	牛乳	フルーツフルゼリー				とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん 缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター カレーパウダー		776 20 22	Kcal g g
13	月	ひじきごはん	牛乳	はたはたのからあげ れんこんのごまネーズサラダ みそ汁				うすあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき ハタハタ わかめ	にんじん	えだまめ ごぼう れんこん きなめりなめこ	米 麦 さとう	あぶら ごま 卵なしマヨネーズ		655 23 24	Kcal g g
14	火	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 肉おでん みかん				牛肉 さつまいも うずらたまご 大豆	牛乳 かえり干し	にんじん	だいこん みかん ごぼう	米 水あめ かたくりこ さいとも さとう こんにやく	あぶら ごま		711 27 21	Kcal g g
15	水	白ごはん	牛乳	ポークシューマイ 中華サラダ 家常豆腐				シューマイ ハム みそ なまあげ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま ごま油 あぶら		747 30 31	Kcal g g
16	木	ココアビス キュイパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ カレーポトフ				ベーコン ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん かぶのは	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぶ	コッペパン ホットケーキミックス さとう じゃがいも グラニューとう	バター あぶら カレーパウダー		624 23 21	Kcal g g
お祭り給食 青森県 「ねぶた祭り」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。																
17	金	白ごはん	牛乳	十和田バラ焼き せんべい汁 りんごゼリー				牛肉 とり肉	牛乳	赤ピーマン にんじん	にんにく ごぼう しょうが りんご たまねぎ はくさい ねぎ	米 さとう かやくせんべい さいとも かたくりこ こんにやく ゼリー	あぶら		687 25 20	Kcal g g
お話し給食 「こまったさんのラーメン」 お話に登場する料理を給食で再現します。																
20	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ ネコが好きな卵の炒めもの こまったさんのラーメン				ぎょうざ ハム たまご ぶた肉	牛乳	ニラ にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし たけのこ にんにく ねぎ はくさい	米 ラーメン	あぶら ごま油		638 24 17	Kcal g g
12月22日「冬至」は かぼちゃ、ゆずをいただきます。お風呂にゆずを浮かべるのもいいですね。																
21	火	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ				ぶた肉 牛肉 みそ ハム 大豆ミート かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく もやし しょうが えのき たまねぎ たけのこ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごま油		723 27 19	Kcal g g
22	水	肉みそ丼	牛乳	ハムともやしの和えもの 豆腐とわかめのスープ				ぶた肉 とり肉 とうりゅう みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが はくさい えのき ゆず だいこん ねぎ	米 あまなつとう さとう かたくりこ	あぶら ごま バター		612 25 18	Kcal g g
23	木	白ごはん	牛乳	さけの南蛮漬け 大根サラダ とりやさしい鍋風				サケ みそ ハム とり肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが はくさい にんにく こめじ だいこん きゅうり	米 こむぎこ こめこ さとう マロニー	あぶら ごま油 ごま		730 33 25	Kcal g g
24	金	クリスマス ピラフ	牛乳	スパイスチキン ミニトマト たまごスープ クリスマスケーキ				ウィンナー とり肉 ベーコン たまご	牛乳	トマト こまつな ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく	米 麦 こめこ かたくりこ デザート	バター あぶら		779 26 31	Kcal g 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。



食塩相当量
月平均
2.4 g