

12月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	むぎめし		カレーライス フルーツ豆花 (トウファ)	牛乳、ぎゅうにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、とうにゅうデザート	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ	756	20.2	24.2
								600	26.1	22.9
								634	30.4	21.7
4	月	ごはん		ジャジャンドウフ しょうがとねぎのポカポカスープ	牛乳、ぶたひきにく、あつあげ、とりにく	ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、だいこん	600	26.1	22.9
								634	30.4	21.7
								655	25.6	27.7
5	火	ごはん		あじのいろづけ ほうれんそうのごまあえ だいすつとやさいのふくめに	牛乳、あじ、だいす、ぶたにく、こうやどうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ、だいこん、さやいんげん	634	30.4	21.7
								655	25.6	27.7
								591	28.2	20.2
6	水	はいがパンズ		ウィンナーケチャップからめ ブロッコリーサラダ さつまいものシチュー	牛乳、ウィンナー、とりにく、生クリーム	はいがパンズ、あぶら、さとう、かたくりこ、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも、こめこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ	655	25.6	27.7
								591	28.2	20.2
								586	21.2	17.1
7	木	ごはん		さばのゆずみそがけ くきわかめのいため かすじる	牛乳、さば、みそ、くきわかめ、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、さといも、さげかす	しょうが、ゆずかじゅう、にんじん、しめじ、だいこん、こまつな	591	28.2	20.2
								586	21.2	17.1
								596	25.2	15.0
8	金	ごはん		やきぎょうざ かいそうサラダ しょうゆラーメン	牛乳、ギョーザ、かいそう、ぶたにく、なるとまき	ごはん、ごまあぶら、さとう、ちゅうかめん、あぶら	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ、ねぎ	586	21.2	17.1
								596	25.2	15.0
								681	25.7	23.1
11	月	ごはん		にぎすのからあげ おひたし きりたんぼ	牛乳、にぎす、とりにく、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、きりたんぼ	こまつな、キャベツ、にんじん、はくさい、まいたけ、ごぼう、ねぎ	596	25.2	15.0
								681	25.7	23.1
								604	26.5	28.9
12	火	ごはん		だいすつとごさかなのごまからめ げんすけだいこんとうすらたまごのおでん みかん	牛乳、だいす、かたくりこ、ちいわし、あつあげ、うすらたまご、ちぎりあげ、こんぶ	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう、水あめ、さといも	にんじん、えだまめ、だいこん、にんじん、みかん	681	25.7	23.1
								604	26.5	28.9
								628	23.8	19.6
13	水	こめこパン		てりやきチキン タルタルサラダ かぶのスープ	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン	こめこパン、さとう、かたくりこ、マヨネーズ	しょうが、ブロッコリー、あかピーマン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、かぶのは	604	26.5	28.9
								628	23.8	19.6
								609	25.5	19.3
14	木	むぎめし		とわだぎゅうばらどん せんべいじる りんごちゃんゼリー	牛乳、ぎゅうにく、とりにく	むぎごはん、あぶら、さとう、かやきせんべい	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、ピーマン、はくさい、にんじん、しいたけ、ごぼう、だいこん、こまつな、りんごゼリー	628	23.8	19.6
								609	25.5	19.3
								592	23.2	20.4
15	金	ごはん		あかうおのたつたあげ れんこんのきんぴら とんじる	牛乳、あかうお、ぶたにく、みそ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、えだまめ、だいこん、しめじ、ねぎ	609	25.5	19.3
								592	23.2	20.4
								591	22.6	19.2
18	月	ごはん		きびなごのかりかりフライ ゆかりあえ すきやきふうに	牛乳、きびなごフライ、ぎゅうにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ	きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、はくさい、ねぎ	592	23.2	20.4
								591	22.6	19.2
								739	31.9	33.9
19	火	なめし		たまごゆき ちくせんに とうにゅうみそしる	牛乳、だしまきたまご、とりにく、とうにゅう、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	だいこんば、にんじん、れんこん、たけのこ、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、はくさい、えのき、こまつな	591	22.6	19.2
								739	31.9	33.9
								708	23.2	27.0
20	水	ミルクロール		トンカツ ドレッシングサラダ ミルクスープ 1しよくようチャップ	牛乳、ぶたにく、ベーコン	ミルクロール、てんぷらこ、パンこ、あぶら、ドレッシング、じゃがいも、こめこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	739	31.9	33.9
								708	23.2	27.0
								708	23.2	27.0
21	木	カレー バター ライス	牛乳	ゆきやまのホワイトソース もみの木ハンバーグ おおむぎのスープ クリスマスデザート	牛乳、ベーコン、なまクリーム、ハンバーグ、ぶたにく	ごはん、バター、あぶら、こめこ、おしむぎ、クリスマスケーキ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、だいこん、しめじ、パセリ	708	23.2	27.0
								708	23.2	27.0
								708	23.2	27.0

2 が っ き し ゅ う ぎ ょ う し き