

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
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる		ねつ・ちからになる		たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
1	金	白ごはん	牛乳	鶏肉とさつま芋の照り和え 肉ワンタンスープ ヨーグルト			鶏肉 肉ワンタン	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし えのきだけ	ねぎ	米 さつまいも さとう かたくりこ	大豆油 サラダ油	636 27 13
4	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ 野菜のピリ辛 塩ラーメン			ギョウザ 豚肉 あさり	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	はくさい もやし コーン ねぎ	米 ラーメン さとう	サラダ油 ごま油	620 23 17
5	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 江戸っ子煮 とりだんご汁			牛肉 みそ だいす 鶏肉 こうやどろふ 大豆ミート	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 昆布	にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが ねぎ はくさい	こんにゃく	米 さとう ごむぎこ てんぷら粉 かたくりこ	大豆油 ごま油	608 29 20
6	水	チャーハン	牛乳	じゃこサラダ コーンかき玉スープ みかん			ロースハム たまご 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	みかん	米 麦 春巻きの皮 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	618 23 18
7	木	ごはん	牛乳	千草焼き 五色和え じゃが芋とわかめの味噌汁			鶏肉 たまご あつあげ みそ 大豆	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ えのきだけ 干しいだけ もやし	コーン	米 じゃがいも さとう	ごま油	594 27 19
8	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツカクテル			豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ	みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	米 麦 じゃがいも ごむぎこ さとう	サラダ油 バター カレールウ	711 20 20
11	月	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ツナサラダ 厚揚げと大根のみそ汁			鶏肉 ツナ あつあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	だいこん えのきだけ ねぎ	米 マカロニ 米粉 さとう パン粉	サラダ油 バター オリーブ油 ごま	665 30 23
12	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル テンジャンチゲ			鶏肉 ロースハム 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ はくさい	キムチ えのきだけ ねぎ	米 ごむぎこ かたくりこ さとう	大豆油 ごま油 ごま	614 29 21
13	水	メロンパン	牛乳	ベーコンサラダ ポークビーンズ			ベーコン 豚肉 だいす ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶) パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	みかん缶	米 ホットケーキミックス さとう じゃがいも	バター サラダ油 オリーブ油	626 23 22
14	木	白ごはん	牛乳	鯖のたれかけ 切干大根のサラダ 豆乳汁			さば ロースハム 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが きりほしだいこん コーン ねぎ	だいこん 干しいだけ はくさい なめこ	米 ごむぎこ かたくりこ さとう	大豆油	694 28 29
絵本の料理・・「はなちゃんのみそ汁」はなちゃんは日本一早起きな小学生です。起きたら真っ先に、パパといっしょにあさごはんを作ります。														
15	金	白ごはん	牛乳	食卓が明るくなる三色丼 はなちゃんのみそ汁 わらびもち			鶏肉 大豆ミート たまご みそ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ ねぎ		米 さとう わらびもち	サラダ油	660 28 21
絵本の給食														
18	月	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め たまごとわかめのスープ りんご			豚肉 鶏肉 あさり たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ ねぎ りんご	米 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	606 26 19
旅する給食・・「北海道」エスカロップは根室市生まれの地元で愛されている料理です。たけのこ入りバターライスの上にトンカツをのせ、デミグラスソースをかけたボリューム満点の一品です。														
19	火	エスカロップ	牛乳	トンカツ デミグラスソース どさんこ汁			ロースハム 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん トマト(缶)	にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	もやし コーン しょうが こんにゃく	米 麦 てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	バター サラダ油 大豆油 ハヤシルウ	676 29 26
旅する給食														
20	水	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え とり野菜汁			ホキ みそ 木綿豆腐 うすあげ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく もやし	えのきだけ はくさい しょうが	米 かたくりこ さとう マロニー	マヨネーズ ごま ごま油	623 30 22
21	木	白ごはん	牛乳	ちくわのごま天ぷら 即席漬け 肉おでん			ちくわ 豚肉 さつまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん だいこん	こんにゃく	米 さとう ごむぎこ てんぷら粉 さといも	ごま 大豆油	614 25 18
22	金	コッペパン	牛乳	クリスマスミートローフ ブロッコリーサラダ かぼちゃのポタージュ クリスマスデザート			豚肉 牛肉 大豆ミート ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン キャベツ		米 麦 コッペパン パン粉 さとう 米粉 クリスマスデザート	バター サラダ油 オリーブ油 バター 生クリーム	792 32 35

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

塩分相当量
月平均
2.5g



