

12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		緑のなかまの食品		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	ち・にく・ほねになる 1群 2群	体のちようしをととのえる 3群 4群	ねつ・ちからになる 5群 6群	脂質 行事食等				
2	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ひじきサラダ ミネストローネ		とり肉 牛乳 ぶた肉 ひじき ロースハム	にんじん トマト	レンズ豆 セロリ きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	米 ごま パン粉 卵なしマヨネーズ マカロニ オリーブ油 じゃがいも デミグラスソース	677 Kcal 30 g 22 g			
3	火	白ごはん	牛乳	竹輪のかわり揚げ 江戸っ子煮 とりだんご汁		ちくわ とり肉 牛乳 牛肉 大豆ミート 青のり粉 だいず 昆布 こらやどらふ みそ	にんじん いんげん	紅しょうが ねぎ たけのこ はくさい しらたき しょうが	米 ごま てんぷら粉 油 さとう ごま油 かたくり粉	631 Kcal 29 g 21 g			
4	水	麦ご飯	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト たまごスープ ふりかけ		とり肉 牛乳 ベーコン チーズ たまご 魚ふりかけ	ミニトマト にんじん ほうれんそう ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ えのきたけ	米 麦 油 マカロニ バター 米粉 パン粉 オリーブ油 かたくり粉	659 Kcal 27 g 23 g			
5	木	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごまあえ 豚汁		さば 牛乳 うすあげ ぶた肉 みそ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが はくさい キャベツ ごぼう だいこん	米 ごま さとう	629 Kcal 26 g 24 g			
6	金	白ごはん	牛乳	ポークチャップ ポイルブロッコリー クリーム煮		ぶた肉 牛乳 とり肉	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく はくさい たまねぎ マッシュルーム コーン	米 米粉 オリーブ油 こむぎ粉 油 さとう バター じゃがいも 生クリーム	722 Kcal 32 g 27 g			
9	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル スンドゥブチゲ		とり肉 牛乳 ロースハム ぶた肉 みそ もめんどうふ	こまつな にんじん	にんにく えのきたけ りょくとうちやし ねぎ たまねぎ キムチ	米 さとう 油 こむぎ粉 ごま油 かたくり粉 ごま	655 Kcal 28 g 26 g			
10	火	フレンチトースト	牛乳	スパゲティナポリタン 野菜スープ煮		たまご 牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉	トマト バジル にんじん いんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	食パン バター さとう オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも	703 Kcal 28 g 24 g			
11	水	白ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め 水餃子スープ みかん		ぶた肉 牛乳 うずらたまご 水ギョーザ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが 干しいたけ れんこん はくさい たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ みかん	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう	672 Kcal 26 g 20 g			
12	木	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え とり野菜なべ		さけ みそ 牛乳 もめんどうふ うすあげ とり肉	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ まいたけ にんにく はくさい しょうが りょくとうちやし	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま さとう ごま油 マロニー	637 Kcal 32 g 23 g			
13	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		ぶた肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	にんにく もも缶 しょうが パイン缶 たまねぎ パナナ みかん缶	米 油 麦 バター じゃがいも カレールウ こむぎ粉	735 Kcal 21 g 22 g			
16	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 しょうゆラーメン		ぶた肉 牛乳 はるまき	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり りょくとうちやし にんにく ねぎ しょうが	米 油 さとう ごま油 ラーメン	716 Kcal 24 g 26 g			
17	火	白ごはん	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ コンソメスープ	おはなしから とびだしたりょうり	牛肉 とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆ミート うずらたまご	赤ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ えのきたけ	米 バター パン粉 オリーブ油 さとう	641 Kcal 28 g 22 g			
18	水	白ごはん	牛乳	ししゃも磯辺揚げ ゆかり和え 肉おでん		牛肉 牛乳 さつまあげ 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	米 油 てんぷら粉 さとう さといも	624 Kcal 26 g 23 g			
19	木	麦ごはん	牛乳	豚丼 昆布和え どさんこ汁 チーズ	ジオパーク給食	ぶた肉 牛乳 かつおぶし こんぶ とり肉 チーズ みそ	にんじん	たまねぎ りょくとうちやし ねぎ コーン きりぼし大根 にんにく キャベツ	米 麦 油 じゃがいも ごま さとう バター かたくり粉	686 Kcal 32 g 23 g			
20	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のバター醤油ソース かぼちゃのサラダ 柚子ふうみみそ汁		とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ みそ うちまめ	かぼちゃ にんじん	しょうが はくさい きゅうり えのきたけ たまねぎ ゆず だいこん ねぎ	米 さとう バター 米粉 卵なしマヨネーズ かたくり粉 油 水あめ	633 Kcal 30 g 21 g			
23	月	キーマカレーパン	牛乳	ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー		牛肉 あさり 牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン とり肉	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	食パン 油 さとう カレールウ じゃがいも バター 米粉	640 Kcal 32 g 27 g			
24	火	オムライス	牛乳	たっぷり野菜スープ デザート		とり肉 牛乳 たまご ベーコン	トマト にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン だいこん	米 バター 麦 油 さとう アイスクリーム	783 Kcal 26 g 35 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。
 ※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量 12月平均2.4g

