

## 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	ち・にく・ほねになる 1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	行事食等
1	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードからめ ジャーマンポテト たまごスープ	とり肉 ベーコン 牛乳 チーズ ぶた肉 たまご	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ ににく	米 かたくり粉 マーマレート じゃがいも	油 オリーブ油 バター	625 29 20	Kcal g g		
2	火	食パン	牛乳	ほきフライ フライドポテト クラムチャウダー いちごジャム	ホキ とり肉 あさり		にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ	食パン てんぶら粉 じゃがいも いちごジャム	卵なしマヨネーズ あぶら バター	672 29 28	Kcal g g	ニュージーランドの旗
3	水	白ごはん	牛乳	豚肉の黒酢炒め 水ぎょうざスープ みかん	ぶた肉 ギョウザ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが りょくとうもやし たまねぎ ねぎ たけのこ みかん 干しいたけ	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	631 22 17	Kcal g g	
4	木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌漬け焼き 江戸っ子煮 すいとん汁	さば 牛肉 きぬこしどふ だいす みそ こうやどうふ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ はくさい こんにゃく ねぎ ごぼう なめこ	米 さとう しらたま粉 こうじ		763 40 30	Kcal g g	
5	金	白ごはん	牛乳	シュウマイ もやしとハムの中華あえ しょうゆラーメン	シュウマイ ロースハム ぶた肉	牛乳	にんじん	りょくとうもやし きゅうり ねぎ しょうが ににく	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま油	625 23 19	Kcal g g	
8	月	白ごはん	牛乳	お豆腐ピザ 切干大根とひじきのマヨネーズあえ 豆乳クリームスープ	堅とうふ ロースハム とり肉 豆乳	牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん こまつな バセリ	ににく ぶなしめじ たまねぎ 切り干し大根 はくさい	米 さとう 米粉 白いんげん豆	オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま	618 26 20	Kcal g g	
9	火	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	コーン セロリ たまねぎ えのきたけ	米 マカロニ 米粉 パン粉	油 バター オリーブ油	615 24 19	Kcal g g	
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のピリ辛あえ じゃがいもと車麩の煮もの	ぶた肉 さつまあげ 青のり粉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく きゅうり 玉ねぎ ににく しょうが	米 さとう てんぶら粉 くるまふ じゃがいも	油 ごま油	600 24 18	Kcal g g	
11	木	白ごはん	牛乳	とり肉の照り煮 ごまあえ 豆乳汁	とり肉 さつまあげ ぶた肉 豆乳 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ なめこ だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい	米 さとう かたくり粉 米粉 水あめ	油 ごま	605 29 19	Kcal g g	
12	金	豚キムチ チャーハン	牛乳	海苔とたまごのナムル テンジャンチゲ ヨーグルト	ぶた肉 たまご とり肉 みそ もめんどうふ	牛乳 のり ヨーグルト	にら にんじん	ににく たくあん しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい キムチ ねぎ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	602 25 21	Kcal g g	
15	月	白ごはん	牛乳	とり肉の味噌マヨネーズやき ごま酢あえ さわにわん	とり肉 みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	ビーマン 赤ビーマン こまつな にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ たけのこ みつば	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	601 28 21	Kcal g g	
16	火	白ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら ポテトサラダ 太平燕（タイピーエン）	ちくわ ぶた肉 いか えび うずらたまご	牛乳	にんじん	コーン ねぎ きゅうり はくさい しょうが たまねぎ	米 てんぶら粉 じゃがいも マロニー	卵なしマヨネーズ 油 ごま油	680 24 24	Kcal g g	ジオパーク給食
17	水	白ごはん	牛乳	いわしのごまフライ ゆかりあえ 高野豆腐の卵とじ	いわし とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ 干しいたけ きゅうり たまねぎ たけのこ	米 さとう てんぶら粉 パン粉 くるまふ	ごま油 かたくり粉	613 28 19	Kcal g g	
18	木	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め 味噌ワンタンスープ りんご	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが キムチ ににく りょくとうもやし たまねぎ ねぎ キャベツ りんご	米 さとう かたくり粉 ワンタン	油 ごま油	611 24 19	Kcal g g	
19	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー コンソメスープ カップケーキ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン バセリ	ににく えのきたけ しょうが キャベツ たまねぎ セロリ	米 麦 さとう ミルクチャイコレー カレールウ じゃがいも ホットケーキミックス バター	油 カレールウ オリーブ油 バター	767 27 24	Kcal g g	お園芸会「はらべこあむし」
22	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ コーンサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉 ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ バセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 さとう てんぶら粉 パン粉 米粉 マカロニ	オリーブ油 油 バター	673 27 19	Kcal g g	冬至
23	火	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	ににく もも缶 しょうが みかん缶 たまねぎ バナナ パイント缶	米 麦 さとう バター カレールウ	油 バター カレールウ	723 21 22	Kcal g g	
24	水	クリスマス ピラフ	牛乳	ミートローフ オニオンスープ クリスマスデザート	とり肉 ベーコン ぶた肉 豆乳 大豆 うずらたまご	牛乳 チーズ	こなつな ビーマン ブロッコリー 赤ビーマン にんじん	たまねぎ コーン	米 パン粉 じゃがいも デザート	油	711 29 27	Kcal g 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おります。

食塩量 11月平均2.4g

