

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	ごはん	牛乳	チヂミ もやしナムル あさりとキムチのかきたまみそ汁	ぎゅうにゅう、あさり、ぶたにく、きぬどうふ、たまご、みそ	ごはん、チヂミ、さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キムチ	584	21.0	17.1
4	月	ごはん	牛乳	いかメンチカツ キャベツのごま和え きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう、いかメンチカツ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、すりごま、きりたんぼ	キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、ごぼう、まいたけ、ねぎ	586	18.8	15.2
5	火	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き こんにゃくの炒め煮 粕汁	ぎゅうにゅう、さば、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう、いりごま、さといも、さけかす	しょうが、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、こまつな	586	25.0	18.8
6	水	胚芽パンズ	牛乳	ウインナー たまごサラダ さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう、ウインナー、たまご、とりにく、なまクリーム	はいがパン、マヨネーズ、さつまいも、あぶら、こめこ、バター	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、パセリ	674	26.2	30.6
7	木	ごはん	牛乳	ジャジャン豆腐 わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、だいず、あつあげ、あかみそ、ベーコン、きぬどうふ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、みかん	651	26.0	23.1
8	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツふるふる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	おぎごはん、あぶら、じゃがいも、こおぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、みかん、もも、バナナ	706	19.2	19.7
11	月	ごはん	牛乳	ギョーザ 海そうサラダ しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう、ギョーザ、かいそう、ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、さとう、ちゅうかめん、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ	589	20.2	15.8
12	火	ごはん	牛乳	あじのフライ れんこんのきんぴら めった汁	ぎゅうにゅう、あじフライ、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、さつまいも	れんこん、にんじん、えだまめ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	610	22.2	17.8
13	水	米粉パン	牛乳	マカロニグラタン ブロッコリーサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ベーコン	こめこパン、マカロニ、あぶら、バター、こめこ	たまねぎ、しめじ、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし、にんじん、キャベツ、かぶ	639	28.9	24.3
14	木	麦ごはん	牛乳	十和田パラ焼き丼 せんべい汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	おぎごはん、あぶら、さとう、かやきせんべい、りんごゼリー	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、ごぼう、こまつな	625	23.8	18.6
↓ 15日(金)は読書献立です。「はやくちことばでおでんもおんせん」より、【おでん】が登場します! ↓										
15	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 源助大根とうずら卵のおでん	ぎゅうにゅう、だいず、かえりばし、うずらたまご、やさしいりさつまあげ、こんぶ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、みずあめ、いりごま、さといも	にんじん、えだまめ、げんすけだいこん	630	23.7	21.0
18	月	ごはん	牛乳	だし巻き卵 筑前煮 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう、たまごやき、とりにく、あつあげ、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう	ごぼう、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	582	22.7	16.7
19	火	ごはん	牛乳	さつまあげの三味焼き 白菜のゆず香和え ほうとう汁	ぎゅうにゅう、さつまあげ、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ほうとう	ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず、だいこん、かぼちゃ	585	22.4	14.1
20	水	ミルクロール	牛乳	チキンカツ 大根サラダ トマトポトフ	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー	ミルクロール、てんぷらこ、パンこ、あぶら、さとう、オリーブオイル、じゃがいも	だいこん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	611	27.4	23.2
21	木	カレー バター ライス	牛乳	雪山のホワイトソース もみの木ハンバーグ コンソメスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、なまクリーム、ハンバーグ、とりにく	ごはん、バター、あぶら、こめこ、クリスマスケーキ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、あかピーマン、えのき、はくさい、パセリ	667	23.5	22.4
								青森県献立		
								クリスマス献立		

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。

