

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食当たりの栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢からめ 小松菜のごま汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もめんどう ふ、みそ	ごはん、こめこ、でんぷん、あぶら、さとう、すりごま、ねりごま	しょうが、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、こまつな、ねぎ	612	24.7	18.6
								586	22.5	15.1
								747	21.3	20.9
2	金	ごはん	牛乳	えびシューマイ 茎わかめ中華和え 味噌ラーメン	ぎゅうにゅう、えびシューマイ、くきわかめ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん	もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、とうもろこし、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが	666	24.6	25.2
								674	25.6	20.6
								601	23.8	15.2
5	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツくず玉	ぎゅうにゅう、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、くすたま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイン、もも	686	29.6	23.2
								601	23.8	15.2
								601	23.8	15.2
6	火	ごはん	牛乳	ぶりのかば焼き いそか和え きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう、ぶりにく、やきのり、とりにく	ごはん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう、きりたんぼ	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、はくさい、ごぼう、しめじ、ねぎ	666	24.6	25.2
								686	29.6	23.2
								601	23.8	15.2
7	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツ ほうれん草のクリームスパゲティ 源助大根とれんこんのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう、オムレツ、ベーコン、なまクリーム、とりにく	ミルクロール、オリーブオイル、こめこ、バター、スパゲッティ、りんごゼリー	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、れんこん、げんすけだいこん、キャベツ、パセリ	686	29.6	23.2
								601	23.8	15.2
								601	23.8	15.2
8	木	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 豚肉のすき焼き煮	ぎゅうにゅう、だいず、かえりほし、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、でんぷん、あぶら、いりごま、さとう、みずあめ、くるまふ	ごぼう、にんじん、はくさい、えのき、ねぎ	601	23.8	15.2
								601	23.8	15.2
								601	23.8	15.2
9	金	ごはん	牛乳	牛肉のオイスターいため こひきいも にらワタンスープ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、みそ、とりにく、ひきにく	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも、バター、ワタンスープ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、パセリ、キャベツ、にら	596	20.2	19.6
								621	26.4	14.7
								654	31.1	25.0
12	月	ごはん	牛乳	揚げギョーザ もやしのごまナムル 八宝菜	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、ぎょうざ、あぶら、さとう、ごまあぶら、すりごま、でんぷん	もやし、こまつな、にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ	621	26.4	14.7
								654	31.1	25.0
								678	25.3	19.2
13	火	むぎめし	牛乳	親子丼 たくあん和え なめこと里いものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、たまご、もめんどうふ、みそ	むぎごはん、さとう、でんぷん、さといも	たまねぎ、にんじん、みつば、はくさい、だいこんづけ、たまねぎ、なめこ、ねぎ、みかん	654	31.1	25.0
								678	25.3	19.2
								600	27.0	16.0
14	水	ミルク コップ パン	牛乳	チキンマーマレード ツナサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、あさり、なまクリーム	ミルクコップパン、マーマレード、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、あぶら、バター、こめこ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、フロッコリー	678	25.3	19.2
								600	27.0	16.0
								600	27.0	16.0
15	木	ごはん	牛乳	めぎすのから揚げ ひじきの炒り煮 いなりうどん	ぎゅうにゅう、めぎす、ひじき、ぶたにく、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、いりごま、こめうどん	にんじん、えだまめ、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ	600	27.0	16.0
								600	27.0	16.0
								600	27.0	16.0
16	金	ごはん	牛乳	さつまあげの三味焼き かぶのゆず香和え 江戸っ子煮	ぎゅうにゅう、さつまあげ、ぎゅうにく、だいず、こんぶ、こうやどうふ	ごはん、ごまあぶら、さとう	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、かぶ、にんじん、ゆず、たけのこ	636	20.2	20.8
								655	27.8	19.2
								655	27.8	19.2
19	月	ごはん	牛乳	ハムカツ 小松菜のソテー 源助大根のおでん	ぎゅうにゅう、ハムカツ、さつまあげ、あつあげ、こんぶ	ごはん、あぶら、オリーブオイル、さといも、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、げんすけだいこん	655	27.8	19.2
								655	27.8	19.2
								655	27.8	19.2
20	火	ごはん	牛乳	さばのゆず照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 めった汁	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、さつまいも	ゆず、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ	655	27.8	19.2
								655	27.8	19.2
								655	27.8	19.2
21	水	バター ロール	牛乳	マカロニグラタン フロッコリーと卵のサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、たまご、ベーコン、しろいんげん	バターロール、マカロニ、あぶら、バター、こめこ、マヨネーズ、オリーブオイル	たまねぎ、しめじ、パセリ、フロッコリー、にんじん、にんにく、セロリー、キャベツ、トマト	686	28.3	28.1
								686	28.3	28.1
								686	28.3	28.1
22	木	ターメリック ライス	牛乳	パエリア 大根のサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか、ほたて、とりにく	ごはん、バター、オリーブオイル、クリスマスケーキ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、だいこん、きゅうり、とうもろこし、にんじん、えのき、はくさい、パセリ	591	21.2	18.3
								591	21.2	18.3
								591	21.2	18.3

※ 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。