

12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			脂質	行事食等			
1	火	白飯	牛乳	ししゃもの南蛮漬け みそおでん りんご			牛乳 子持ちししゃも あつ揚げ ちくわ	うずらたまご みそ	白飯 米粉 油 さとう	ごま油 さといも	ねぎ だいこん りんご こんにやく	659	Kcal	24	g		
2	水	白飯	牛乳	とりのから揚げ チャプチェ キムチスープ			牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉	絹ごし豆腐	白飯 小麦粉 かたくり粉 油	はるさめ ごま油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	エリンギ こまつな りょくとうもやし にら	610	Kcal	26	g	
3	木	白飯	牛乳	ラザニア ミニトマト 冬野菜のスープ煮 ふりかけ			牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ	ベーコン しそかつおふりかけ	白飯 マカロニ 油 さとう	さといも バター 米粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	トマト ミニトマト だいこん はくさい	660	Kcal	22	g	
4	金	白飯	牛乳	鮭の石垣フライ コーンサラダ 豆乳みそ汁			牛乳 さけ 豚肉 あつ揚げ	豆乳 みそ	白飯 てんぷら粉 パン粉 ごま	油 さとう	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	666	Kcal	30	g	
7	月	麦飯	牛乳	焼き肉炒め 春雨スープ ヨーグルト			牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト		むぎ飯 ごま油 かたくり粉 ごま	はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし	たけのこ にんにく しょうが りんご	干しいたけ チンゲンサイ	615	Kcal	24	g
8	火	白飯	牛乳	三味焼き キャベツの昆布和え 根菜のそぼろあん			牛乳 さつま揚げ こんぶ 鶏肉	豚肉 あつ揚げ みそ	白飯 ごま油 さとう ごま	油 さといも かたくり粉	ねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん だいこん こんにやく	623	Kcal	26	g	
9	水	白飯	牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 沢煮碗			牛乳 さば みそ 赤だしみそ	ひじき さつま揚げ 豚肉	白飯 さとう 油		しょうが ねぎ にんじん れんこん	えだまめ だいこん えのきたけ ごぼう	糸みつば つきこんにやく	649	Kcal	25	g
10	木	白飯	牛乳	チキンカツ ごぼうのごまネーズサラダ だいこんのみそ汁			牛乳 鶏肉 ツナ あつ揚げ	わかめ みそ	白飯 てんぷら粉 パン粉 油	さとう マヨネーズ ごま	ごぼう にんじん きゅうり ホールコーン	だいこん たまねぎ なめこ		679	Kcal	30	g
11	金	カレーピラフ	牛乳	めぐみん給食「はくさい」 ミートボール 白菜のクリーム煮			牛乳 鶏肉 ミートボール ベーコン	豆乳	カレーバターライス バター さとう 油	米粉 生クリーム	ピーマン にんじん たまねぎ にんじん	はくさい コーン		640	Kcal	23	g
14	月	白飯	牛乳	竹輪のごま揚げ ゆかり和え すき焼き風煮			牛乳 ちくわ 牛肉 焼き豆腐		白飯 ごま てんぷら粉 油	さとう 車ふ かたくり粉	はくさい きゅうり ゆかり粉 たまねぎ	ねぎ しらたき		623	Kcal	24	g
15	火	白飯	牛乳	鱈の梅しそフライ 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁			牛乳 あじ うすあげ 絹ごし豆腐	わかめ みそ	白飯 てんぷら粉 パン粉 油	さとう	うめぼし 青じそ こまつな キャベツ	にんじん たまねぎ えのきたけ		600	Kcal	26	g
16	水	さくら飯	牛乳	ひじきごはん 大豆と鶏肉の磯和え いもっこ汁			牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉	大豆 青のり粉 牛肉	さくら飯 油 さとう かたくり粉	小麦粉 さといも	にんじん ごぼう えだまめ しょうが	まいたけ ねぎ つきこんにやく		643	Kcal	31	g
17	木	白飯	牛乳	手作りハンバーグ 蕪のポトフ みかん			牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉		白飯 パン粉 さとう		たまねぎ パセリ にんじん かぶ	はくさい みかん		631	Kcal	28	g
18	金	わかめ飯(減)	牛乳	パンパンジー みそラーメン			牛乳 鶏肉 白みそ 豚肉	みそ 赤だしみそ	わかめ飯 ごま さとう 中華めん	ごま油	きゅうり キャベツ にんじん 切干だいこん	しょうが りょくとうもやし にんにく コーン ねぎ	たまねぎ	621	Kcal	23	g
21	月	白飯	牛乳	肉みそ丼 かぼちゃのいとこ煮 ゆず風味汁			牛乳 豚肉 大豆ミート みそ	鶏肉	白飯 ごま油 ごま さとう	かたくり粉 あずき甘納豆 油	たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ	にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ	だいこん ゆず 糸みつば つきこんにやく	614	Kcal	23	g
22	火	白飯	牛乳	いか天ぷら ほうれん草サラダ 豚汁			牛乳 ツナ 豚肉 うすあげ	みそ	白飯 油 さとう かたくり粉		キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにやく		613	Kcal	22	g
23	水	白飯	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 中華風コーンスープ			牛乳 ぎょうざ 鶏肉 絹ごし豆腐	たまご わかめ	白飯 油 さとう ごま油	ごま かたくり粉	りょくとうもやし こまつな にんじん クリームコーン	ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ		575	Kcal	22	g
24	木	コッペパン	牛乳	おはなし給食「パンダのポンポン」 ローストチキン お豆のサラダ カイくんのために作った あったかスープ			牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン あさり		コッペパン いんげん豆 はちみつ さとう じゃがいも	かたくり粉 エジプト豆 水あめ マカロニ ごま油 バター 米粉 白いんげん豆ピューレ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ	パセリ にんにく しょうが		649	Kcal	29	g
25	金	麦飯	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ クリスマスカップデザート			牛乳 豚肉 チーズ		むぎ飯 じゃがいも 油	小麦粉 バター	たまねぎ にんじん トマト しょうが	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり		720	Kcal	21	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。

※ 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あります。

