

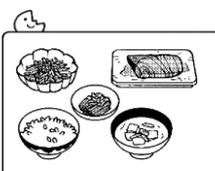
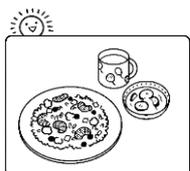
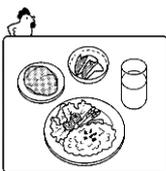
日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
1	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツのカレーソテー コンソメスープ バナナ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 えのきだけ キャベツ バナナ しょうが	米 砂糖 ごま	サラダ油 ごま	638	30	15	2.0
2	金	小豆ごはん	牛乳	ぶりの甘辛 大根なます 煮しめ   あえのこと・大根の日	ぶり うすあげ とうふ 小豆	牛乳 ひじき 昆布	にんじん 大根 たまねぎ しょうが ごぼう れんこん キャベツ しいたけ	米 砂糖 ごま 片栗粉	こんにやく 揚げ油 ごま	745	30	25	1.9
5	月	白ごはん	牛乳	シューマイ 中華和え 家常豆腐	豚肉 豆腐 ほたて	牛乳	にんじん 小松菜 しょうが 干しいたけ きゃべつ ねぎ にんにく 白菜 たまねぎ たけのこ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉	ごま ごま油	725	30	25	2.3
6	火	親子丼	牛乳	浅漬け みそ汁	鶏肉 卵 ちくわ うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜 かぶの葉	米 砂糖 こんにやく		643	27	15	3.2
7	水	白ごはん	牛乳	魚のタルタルソース ごまあえ みそ汁 りんご	ホキ 卵 さつま揚げ うすあげ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん パセリ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	揚げ油 ごま	701	26	23	2.6
8	木	白ごはん	牛乳	春巻 もやしのナムル 八宝菜	豚肉 するめいか うずらの卵	牛乳	小松菜 にんじん もやし しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ きゃべつ 白菜	米 砂糖 揚げ油 小麦粉 ごま	サラダ油 揚げ油	701	25	26	2.1
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト缶詰	米 米粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	784	24	18	2.6
12	月	白ごはん	牛乳	オムレツミートグラタン きのこのソテー 冬野菜のスープ	卵 鶏肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶詰	米 米粉 砂糖	サラダ油	646	24	23	2.6
13	火	チーズバーガー	牛乳	ブロッコリーのサラダ わかめうどん	豚肉 かつお節 かまぼこ 大豆 薄揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶詰	コッパパン 片栗粉 砂糖 うどん		717	31	27	3.9
14	水	白ごはん	牛乳	メンチカツ 切干大根の甘酢和え とり野菜	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん きゃべつ もやし 白菜 しょうが にんにく 切干大根 きゅうり ねぎ えのきたけ	米 砂糖 小麦粉 小麦粉	こんにやく 揚げ油 ごま	646	28	19	2.6
15	木	さつまいもごはん	牛乳	サーモンチーズフライ ごまネーズサラダ みそ汁	鮭 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	米 さつまいも 砂糖 ごま パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま	707	29	20	2.4
16	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース かぼちゃサラダ みそ汁 かぼちゃの日	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	米 砂糖 米粉 片栗粉	サラダ油	677	23	23	2.5
19	月	白ごはん	牛乳	揚げ鶏とれんこんの炒め煮 かきたまみそ汁	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	さいいんげん にんじん しょうが れんこん たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油	637	28	18	1.7
20	火	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	豚肉 さつま揚げ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 いんげん しょうが 大根 ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 こんにやく	サラダ油	728	29	25	2.0
21	水	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまがらめ おでん	うずらの卵 大豆 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 大根	米 片栗粉 さつまいも さといも	揚げ油 ごま	660	26	23	1.9
22	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン マカロニサラダ 野菜のスープ 冬至	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ にんにく ホールコーン 白菜 大根 きゅうり	米 じゃがいも マカロニ 米粉	揚げ油	658	27	20	2.0
23	金	チキンライス	牛乳	コールスローサラダ パイザンヌスープ 雪のボンデーナツ クリスマス給食	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース トマト パセリ	米 砂糖 小麦粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	744	24	21	2.2

※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、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	692	27	21	2.4
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

3食を
きちんと
食べよう



12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質	食塩相当量	
1	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツのカレーソテー コンソメスープ バナナ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきだけ キャベツ バナナ しょうが	米 砂糖	サラダ油 ごま	778 Kcal	36 g	16 g	2.5 g
2	金	小豆ごはん	牛乳	ぶりの甘辛 大根なます 煮しめ   あえのこと・大根の日	ぶり うすあげ とうふ 小豆	牛乳 昆布	にんじん	大根 たまねぎ しょうが ごぼう れんこん キャベツ しいたけ	米 こんにやく 砂糖 さといも 片栗粉	揚げ油 ごま	889 Kcal	34 g	28 g	2.6 g
5	月	白ごはん	牛乳	シューマイ 中華和え 家常豆腐	豚肉 豆腐 ほたて	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 干しいたけ きゃべつ ねぎ にんにく 白菜 たまねぎ たけのこ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま ごま油	909 Kcal	37 g	30 g	3.1 g
6	火	親子丼	牛乳	浅漬け みそ汁	鶏肉 卵 ちくわ うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜 かぶの葉	ねぎ 干しいたけ たまねぎ 大根 かぶ 白菜 しめじ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも		768 Kcal	29 g	15 g	3.2 g
7	水	白ごはん	牛乳	魚のタルタルソース ごまあえ みそ汁 りんご	ホキ 卵 さつま揚げ うすあげ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん パセリ	きゃべつ ねぎ りんご	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉	揚げ油 ごま	805 Kcal	28 g	23 g	2.6 g
8	木	白ごはん	牛乳	春巻 もやしのナムル 八宝菜	豚肉 するめいか うずらの卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ きゃべつ 白菜	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 揚げ油 ごま	879 Kcal	31 g	31 g	2.1 g
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが たまねぎ 黄桃 りんご パイナップル みかん	米 米粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	949 Kcal	28 g	21 g	2.8 g
12	月	白ごはん	牛乳	オムレツミートグラタン きのこのソテー 冬野菜のスープ	卵 鶏肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶詰	たまねぎ しめじ コーン 大根 白菜 キャベツ エリンギ	米 米粉 砂糖	サラダ油	754 Kcal	26 g	23 g	3.3 g
13	火	チーズ バーガー	牛乳	ブロッコリーのサラダ わかめうどん	豚肉 かつお節 かまぼこ 大豆 薄揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶詰	しめじ ねぎ たまねぎ	コッパパン 片栗粉 砂糖 うどん		824 Kcal	37 g	31 g	4.5 g
14	水	白ごはん	牛乳	メンチカツ 切干大根の甘酢和え とり野菜	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし 白菜 しょうが にんにく 切干大根 きゅうり ねぎ えのきだけ	米 こんにやく 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま	802 Kcal	34 g	22 g	3.3 g
15	木	さつまい もごはん	牛乳	サーモンチーズフライ ごまネーズサラダ みそ汁	鮭 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン 大根 しめじ	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま	857 Kcal	34 g	24 g	2.9 g
16	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース かぼちゃサラダ みそ汁 かぼちゃの日	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 米粉 片栗粉	サラダ油	849 Kcal	29 g	27 g	3.2 g
19	月	白ごはん	牛乳	揚げ鶏とれんこんの炒め煮 かきたまみそ汁	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが れんこん たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油	797 Kcal	34 g	21 g	2.0 g
20	火	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	豚肉 さつま揚げ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが 大根 ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 こんにやく	サラダ油	877 Kcal	33 g	29 g	2.3 g
21	水	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまがらめ おでん	うずらの卵 大豆 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	大根	米 片栗粉 さつまいも さといも	揚げ油 ごま	821 Kcal	33 g	28 g	2.3 g
22	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン マカロニサラダ 野菜のスープ 冬至	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく ホールコーン 白菜 大根 きゅうり	米 じゃがいも マカロニ 米粉	揚げ油	819 Kcal	33 g	24 g	2.2 g
23	金	チキン ライス	牛乳	コールスローサラダ バイザンヌスープ 雪のボンデーナツ クリスマス給食	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース トマト パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム水煮 ホールコーン きゅうり	米 砂糖 白麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	925 Kcal	29 g	25 g	2.8 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、6群に分けて記載してあります。

今月の平均値	841	32	25	2.8
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満

3食を
きちんと
食べよう

