

# 12月 学校給食献立表

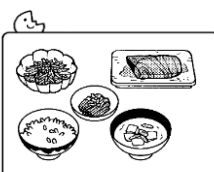
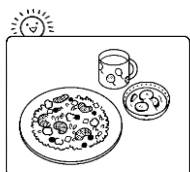
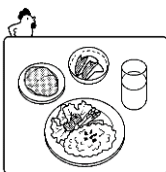
日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツのカレーソテー コンソメスープ バナナ		鶏肉 ベーコン	牛乳 にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ バナナ しょうが	米 砂糖 サラダ油 ごま	638	30	15	2.0	638
2	金	小豆ごはん	牛乳	ぶりの甘辛 大根なます 煮しめ   あえのこと・大根の日		ぶり うすあげ とうふ 小豆	牛乳 にんじん 大根 たまねぎ しょうが ごぼう れんこん キャベツ いいちげ	米 砂糖 ごま 片栗粉	745	30	25	1.9	745
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 しょうが 干しいたげ 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	725	30	25	2.3	725
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 ごま こんにゃく	643	27	15	3.2	643
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 にんじん 小松菜 にんじん パセリ	米 揚げ油 砂糖 小麦粉 ごま じゃがいも パン粉	701	26	23	2.6	701
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 にんじん 小松菜 もやし しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたげ たけのこ きゃべつ 白菜	米 砂糖 揚げ油 小麦粉 ごま	701	25	26	2.1	701
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 小麦粉 砂糖 じゃがいも	784	24	18	2.6	784
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 にんじん 小松菜 トマト缶詰	米 揚げ油 砂糖 小麦粉 ごま	646	24	23	2.6	646
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 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	717
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 ごま油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉	646	28	19	2.6	646
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 にんじん 小松菜	米 揚げ油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉	707	29	20	2.4	707
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 にんじん かぼちゃ にんじん	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	677	23	23	2.5	677
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 にんじん さやいんげん にんじん	米 揚げ油 砂糖 じゃがいも	637	28	18	1.7	637
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 にんじん 小松菜 いんげん	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく	728	29	25	2.0	728
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 揚げ油 小麦粉 ごま さつまいも さといも	660	26	23	1.9	660
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	米 揚げ油 じゃがいも マカロニ 米粉	658	27	20	2.0	658
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 白麦 小麦粉 じゃがいも	744	24	21	2.2	744

※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
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
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

