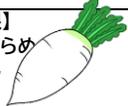


# 12月 学校給食献立表

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	火	白ごはん	牛乳	具沢山の厚焼き玉子 昆布和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう しおこんぶ がたにく たまご とりにく もめんどうふ	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい だいこん こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも あぶら	651	Kcal	30	21	2.5
2	水	茶飯	牛乳	【〇〇の日給食:大根】 大豆と小魚のごまからめ 珠洲産大根のおでん 	ぎゅうにゅう かえりにぼし こんぶ だいず あぶらあげ ちくわ うずらたまご	にんじん だいこん こんにゃく	こめ むぎ さつまいも さとう さといも あぶら ごま	698	Kcal	30	24	2.4
3	木	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ コーンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり ベーコン	こまつな にんじん パセリ キャベツ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム	こめ コロッケ さとう じゃがいも こめこ あぶら	673	Kcal	20	20	2
4	金	小豆ごはん	牛乳	【あえのごと給食】 ぶりの照り焼き  大根なます 煮しめ	ぎゅうにゅう こんぶ あずき がり あぶらあげ ちくわ	にんじん しょうが だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	こめ もちごめ さとう かたくりこ さといも ごま	680	Kcal	30	22	2.3
7	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ 青菜のおかか和え とり野菜	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく もめんどうふ みそ メンチカツ	こまつな にんじん キャベツ りょくとうもやし はくさい えのきたけ ねぎ しらたき	こめ あぶら	621	Kcal	26	19	2.3
8	火	麦ごはん	牛乳	焼肉丼 もやしのナムル わかめのかき玉スープ	ぎゅうにゅう わかめ がたにく たまご	あおピーマン こまつな にんじん たけのこみずい キャベツ たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ りょくとうもやし	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま	578	Kcal	23	17	2
9	水	しゃけちらし	牛乳	【献立コンクール最優秀賞メニュー③】 青菜としめじのおひたし じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さけ たまご みそ	こまつな にんじん かんぴょう えだまめ れんこん ねぎ ほししいたけ りょくとうもやし がなしめじ たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがいも	550	Kcal	21	11	3.4
10	木	白ごはん	牛乳	鯖のごまフライ ひじきの炒り煮 粕汁	ぎゅうにゅう ひじき さば たまご がたにく みそ	さやいんげん にんじん れんこん だいこん はくさい	こめ こむぎこ パンこ さとう さといも さけかす あぶら ごま	764	Kcal	29	32	2
11	金	麦ごはん	牛乳	しゅうまい 中華和え 五目あんかけラーメン	ぎゅうにゅう しゅうまい がたにく いか あさり	にんじん こまつな りょくとうもやし しょうが ねぎ たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこみずに	こめ むぎ さとう かたくりこ ちゅうかめん	722	Kcal	27	20	2.3
14	月	シーチキンご飯	牛乳	ごぼうサラダ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ まぐろオイルづけ あぶらあげ きぬごしどうふ みそ	にんじん えだまめ ごぼう きゅうり ホールコーン なめこ たまねぎ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	614	Kcal	24	20	2.8
15	火	白ごはん	牛乳	鶏肉と里芋のグラタン 青菜のソテー 冬野菜のスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン	ほうれんそう にんじん パセリ がなしめじ たまねぎ ホールコーン だいこん はくさい	こめ さといも こめこ パンこ あぶら バター	617	Kcal	37	19	2
16	水	麦ごはん	牛乳	【献立コンクール最優秀賞メニュー④】 かぼちゃの春巻 チャプチェ風サラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく きぬごしどうふ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ たまねぎ がなしめじ きゅうり	こめ むぎ さとう はるまきのかわ あぶら	593	Kcal	19	16	2
17	木	白ごはん	牛乳	ハタハタ米粉からあげ 甘酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう ハタハタ がたにく みそ	にんじん キャベツ りょくとうもやし たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ こめこ あぶら ごま	587	Kcal	22	19	1.8
18	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト がたにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご みかんかん パインかん ももかん バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	703	Kcal	21	18	2.5
21	月	麦ごはん	牛乳	【冬至給食】 大根の柚ドレサラダ  ほうとう風うどん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ みそ	みずな にんじん かぼちゃ だいこん ゆず はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう うどん あぶら	703	Kcal	23	12	3.3
22	火	白ごはん	牛乳	スタミナ納豆 豚大根	ぎゅうにゅう がたにく とりにく なつとう	にんじん さやいんげん にんにく しょうが ねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう あぶら	605	Kcal	28	18	1.3
23	水	白ごはん	牛乳	スパイシーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ はくさい	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら マヨネーズ	646	Kcal	26	18	1.6
24	木	チキンライス	牛乳	グリーンサラダ 白菜のクリームスープ 雪のボンデーナツ 	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	にんじん グリンピース パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん ホールコーン がなしめじ はくさい	こめ むぎ こめこ あぶら バター ドーナツ	763	Kcal	23	28	2.7

※ 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。

	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	654	26	20	2.3
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満