

# 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	火	白ごはん	牛乳	真沢山の厚焼き玉子 昆布和え のっぺい汁	豚肉 卵 豆・豆製品	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ 枝豆 白菜 大根 こんにゃく 干しいたけ	米 ジャガイモ 砂糖	油	838 Kcal 37 g 25 g 3.2 g
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	大豆 油揚げ ちくわ うずら卵	牛乳 かえりにぼし 昆布	にんじん	大根 こんにゃく	米 麦 さつまいも 砂糖 さといも	油 ごま	923 Kcal 38 g 29 g 3 g
3	木	白ごはん	牛乳	豚肉コロツケ コーンサラダ クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム	米 コロツケ 砂糖 ジャガイモ 米粉	油	870 Kcal 25 g 23 g 2.6 g
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	小豆 ぶり 油揚げ ちくわ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉 さといも	ごま	889 Kcal 37 g 27 g 3 g
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	かつお節 鶏肉 木綿豆腐 みそ メンチカツ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ りよくとうもろやし 白菜 えのきたけ ねぎ しらたき	米	油	815 Kcal 34 g 23 g 3 g
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	豚肉 卵	牛乳 わかめ	青ピーマン 小松菜 にんじん	たけのこ水煮 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが りよくとうもろやし えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	743 Kcal 28 g 20 g 2.6 g
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	鮭 卵 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	かんぴょう 枝豆 れんこん 干しいたけ りよくとうもろやし がなしめじ 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも		711 Kcal 26 g 13 g 4.3 g
10	木	白ごはん	牛乳	鯖のごまフライ ひじきの炒り煮 粕汁	鯖 卵 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	れんこん 大根 白菜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 さといも 酒粕	油 ごま	936 Kcal 33 g 35 g 2.5 g
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	しゅうまい 豚肉 いか あさり	牛乳	にんじん 小松菜	りよくとうもろやし しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 たけのこ水煮 干しいたけ	米 小麦 砂糖 中華麺 片栗粉	ごま 油	910 Kcal 33 g 22 g 2.8 g
14	月	シーチキンご飯	牛乳	ごぼうサラダ なめこのみそ汁	まぐろオイル漬け 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん	枝豆 ごぼう きゅうり ホールコーン なめこ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	マヨネーズ	777 Kcal 30 g 24 g 3.6 g
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	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ	がなしめじ 玉ねぎ ホールコーン 大根 白菜	米 さといも 米粉 パン粉	油 バター	794 Kcal 47 g 22 g 2.5 g
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	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ がなしめじ きゅうり	米 麦 砂糖 春巻の皮	油	748 Kcal 23 g 17 g 2.5 g
17	木	白ごはん	牛乳	ハタハタ米粉からあげ 甘酢和え 豚汁	豚肉 みそ	牛乳 ハタハタ	にんじん	キャベツ りよくとうもろやし 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 米粉	油 ごま	749 Kcal 28 g 21 g 2.3 g
18	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	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	919 Kcal 26 g 22 g 3.2 g
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	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	水菜 にんじん かぼちゃ	大根 ゆず 白菜 干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 うどん	油	928 Kcal 28 g 14 g 4.3 g
22	火	白ごはん	牛乳	スタミナ納豆 豚大根	鶏肉 納豆 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが ねぎ 大根 こんにゃく	米 砂糖	油	778 Kcal 35 g 21 g 1.6 g
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	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	826 Kcal 32 g 21 g 2 g
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	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン がなしめじ 白菜	米 麦 米粉 ドーナツ	油 バター	958 Kcal 29 g 32 g 3.4 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。

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	840	32	23
栄養基準量	830	27~62	18~28
			2.9
			2.5未満