

# 12月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	水	白ごはん	牛乳	サバのソース煮 はくさいの昆布和え のっぺい汁	さば 牛乳 こんぶ とりにく うすあげ	にんじん しょうが こまつな ねぎ ごぼう きゅうり	米 さといも さとう かたくりこ	690 Kcal 26 g 24 g	
2	木	白ごはん	牛乳	とり肉の竜田揚げ きんぴらごぼう とうふと卵のみそ汁	とり肉 牛肉 とうふ ふかし 大豆ペースト たまご みそ 牛乳	にんじん しょうが こまつな ごぼう いんげん たまねぎ	米 あぶら ごま かたくりこ さとう こんにゃく	716 Kcal 29 g 25 g	
3	金	フオカッチャ	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ クラムチャウダー	牛肉 ぶた肉 あさり チーズ 大豆ミート 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ いんげん コーン えだまめ	こめこ パター パンこ あぶら さとう フオカッチャ じゃがいも	673 Kcal 30 g 26 g	
6	月	白ごはん	牛乳	ポークシューマイ 中華サラダ 家常豆腐	シューマイ 牛乳 ハム みそ なまあげ ぶた肉 うずらたまご	にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たけのこ ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが	米 ごま さとう ごま油 かたくりこ あぶら	748 Kcal 25 g 21 g	
7	火	トースト	牛乳	きのこスパゲティ はくさいのクリーム煮 ハーゲンダッツミニ	ベーコン 牛乳 とり肉 チーズ あさり	にんじん にんにく はくさい ピーマン たまねぎ えのき エリンギ しめじ	食パン オリーブ油 スパゲティ パター さつまいも なまクリーム こめこ アイス	774 Kcal 25 g 22 g	
8	水	あんかけ チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ じゃこのサラダ	ハム あさり いか たまご しらす干し ぶた肉 牛乳	にんじん にんにく たけのこ コーン しょうが 干しいたけ ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ	米 麦 あぶら かたくりこ ごま油 さとう	630 Kcal 25 g 21 g	
9	木	白ごはん	牛乳	魚の石垣フライ ブロッコリーのおかか和え めった汁	ホキ 牛乳 みそ かつおぶし 大豆ペースト ぶた肉 うすあげ	ブロッコリー キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん	さつまいも ごま てんぷらこ あぶら パンこ さとう こんにゃく 米	684 Kcal 29 g 18 g	
10	金	チキンカレー	牛乳	フルーツフルゼリー	とり肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく パイン缶 トマト しょうが もも缶 たまねぎ みかん缶	米 麦 あぶら じゃがいも パター こむぎこ カレールウ ゼリー	751 Kcal 21 g 19 g	
13	月	肉みそ丼	牛乳	ハムともやしの和えもの 豆腐とわかめのスープ 豆乳プリンタルト	ぶた肉 牛乳 みそ ハム わかめ 大豆ミート とうふ かまぼこ 牛肉	にんじん にんにく もやし こまつな しょうが えのき しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ	米 麦 あぶら さとう ごま かたくりこ ごま油 タルト	637 Kcal 26 g 24 g	
14	火	ひじきごはん	牛乳	はたはたのからあげ れんこんのごまネーズサラダ みそ汁	うすあげ 牛乳 とうふ ひじき みそ ハタハタ わかめ	にんじん えだまめ ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ たまねぎ れんこん きなめりなめこ	米 麦 あぶら こめこ ごま さとう 卵なしマヨネーズ	655 Kcal 23 g 24 g	
15	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ ヨーグルト	牛肉 牛乳 ベーコン ヨーグルト たまご	にんじん しょうが キムチ ニラ にんにく コーン ほうれん草 たまねぎ キャベツ	米 麦 あぶら さとう ごま油 かたくりこ	737 Kcal 27 g 24 g	
16	木	ココアビス キューパン	牛乳	カリカリベーコンサラダ カレーポトフ	ベーコン 牛乳 ぶた肉 ほうろく	にんじん キャベツ きゅうり かぶのは コーン かぶ たまねぎ	コップパン パター ホットケーキミックス あぶら さとう カレールウ グラニューとう じゃが芋	629 Kcal 21 g 22 g	
17	金	白ごはん	牛乳	十和田バラ焼き せんべい汁 りんごゼリー	牛肉 牛乳 とり肉	赤ピーマン にんにく ごぼう にんじん しょうが まいたけ ねぎ りんご はくさい たまねぎ	米 さとう あぶら かやきせんべい さといも かたくりこ こんにゃく ゼリー	687 Kcal 25 g 20 g	
20	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ ネコが好きな卵の炒めもの こまつさんのラーメン	ぎょうざ 牛乳 ハム たまご ぶた肉	ニラ たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし たけのこ はくさい にんにく ねぎ	米 あぶら ラーメン ごま油	638 Kcal 24 g 17 g	
21	火	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 肉おでん みかん	牛肉 牛乳 さつまあげ かえり干し うずらたまご 大豆	にんじん だいこん ごぼう みかん	米 水あめ あぶら かたくりこ ごま さといも さとう こんにゃく	711 Kcal 27 g 21 g	
22	水	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 牛乳 とり肉 みそ とうにゅう	にんじん しょうが はくさい ピーマン にんにく えのき かぼちゃ たまねぎ ゆず だいこん ねぎ	米 あまなつとう あぶら さとう ごま かたくりこ パター ホットケーキミックス	723 Kcal 27 g 19 g	
23	木	白ごはん	牛乳	さけの南蛮漬け 大根サラダ とりやさしい鯛風	サケ みそ 牛乳 ハム とり肉 もめんどうふ	にんじん ねぎ しょうが きゅうり はくさい にんにく だいこん しめじ コーン	米 あぶら こむぎこ ごま油 こめこ さとう ごま マロニー 卵なしマヨネーズ	730 Kcal 33 g 25 g	
24	金	クリスマス ピラフ	牛乳	スパイシーチキン たまごスープ クリスマスケーキ	ウインナー 牛乳 とり肉 たまご ベーコン	こまつな たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく 赤ピーマン	米 麦 パター こめこ あぶら かたくりこ クリスマスケーキ	773 Kcal 26 g 30 g	
								クリスマス献立	