



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 行事食等	
1	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のジンジャーソースがけ ホットパンピングサラダ 葱と白菜のスープ				とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん	しょうが レモン たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	751 Kcal 32 g 22 g	
2	火	ガーリック ピラフ	牛乳	マカロニのミートグラタン パイザンヌスープ				とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン セロリ	米 麦 マカロニ さとう じゃがいも パン粉	バター 油 オリーブ油	783 Kcal 30 g 22 g	
3	水	白ごはん	牛乳	ハタハタのフライ ゆかり和え おでん				あつあげ うずらたまご さつまあげ	牛乳 ハタハタ 昆布	ゆかり粉 にんじん	きゅうり こんにゃく はくさい	米 パン粉 さといも さとう 天ぷら粉	油	755 Kcal 27 g 25 g	
4	木	白ごはん	牛乳	油淋鶏 海苔のナムル 豆腐とたまごのスープ				ぶた肉 きぬごしどうふ とり肉 たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 さとう	ごま油 ごま 油	745 Kcal 31 g 27 g	
5	金	白ごはん	牛乳	カリカリベーコンサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト				ぶた肉 とり肉 ベーコン 牛肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	コーン 米 片栗粉 じゃがいも さとう 小麦粉	油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	872 Kcal 30 g 29 g	
8	月	白ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら ポテトサラダ 太平燕	ジオパーク給食 「熊本」			うずらたまご ちくわ ぶた肉 いか ロースハム	牛乳	にんじん	コーン きゅうり はくさい たまねぎ	ねぎ しょうが きくらげ マロニー	米 てんぷら粉 じゃがいも ごま油	卵なしマヨネーズ 油 ごま油	842 Kcal 29 g 30 g
9	火	白ごはん	牛乳	春巻き 切干サラダ わかめスープ				とり肉 きぬごしどうふ ツナ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 切り干し大根 りょくどうもやし きゅうり	米 はるまき さとう	油 ごま	844 Kcal 26 g 33 g	
10	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁				ホキ あつあげ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま 卵なしマヨネーズ	747 Kcal 29 g 26 g	
11	木	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ツナサラダ ボークビーンズ				とり肉 だいた ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	コーン たまねぎ キャベツ にんにく	きゅうり 米 片栗粉 じゃがいも さとう	デミグラスソース 油 バター オリーブ油	778 Kcal 38 g 21 g	
12	金	ソーセージ チーズパン	牛乳	クリームシチュー りんご	お話給食「はらべこあおむし」			ウインナー とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	ぶなしめじ りんご パン じゃがいも 米粉 さとう	油 バター 生クリーム	748 Kcal 34 g 33 g	
15	月	わかめ ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢あんからめ 豚肉と青菜のスープ デザート				とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ 干しいたけ はくさい	ねぎ しょうが えのきたけ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう みかんゼリー	ごま 油 ごま油	781 Kcal 30 g 20 g 有機米給食
16	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 大根と揚げのみそ汁				あつあげ とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ れんこん	だいこん きゅうり	米 米粉 さとう 片栗粉	ごま油 卵なしマヨネーズ ごま	765 Kcal 30 g 28 g 有機米給食
17	水	白ごはん	牛乳	シューマイ キャベツとニラの中華ソテー 担々麺				シューマイ ベーコン ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく りょくどうもやし キャベツ たまねぎ	コーン しょうが ねぎ	米 ラーメン 片栗粉	油 ごま ごま油	847 Kcal 30 g 31 g 有機米給食
18	木	白ごはん	牛乳	鯖のたつた揚げ ごま和え めった汁				さば ぶた肉 みそ うす揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	こんにゃく ごぼう しょうが	米 片栗粉 さとう さつまいも	さとう 油 ごま	762 Kcal 28 g 26 g 有機米給食
19	金	白ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト				とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ パイン缶 黄桃缶	しょうが にんにく じゃがいも	米 フルーツゼリー さとう 小麦粉 じゃがいも	カレールウ バター	845 Kcal 25 g 22 g 有機米給食
22	月	ぶた肉の 生姜焼き丼	牛乳	ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ	冬至献立			ぶた肉 とり肉 みそ 豆乳 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ゆず だいこん ねぎ はくさい えのきたけ	米 さとう 片栗粉 甘納豆 ホットケーキミックス	油 バター	816 Kcal 31 g 21 g 冬至献立
23	火	フレンチ トースト	牛乳	キャベツとツナのペペロンチーノ ポトフ				たまご ツナ ウインナー とり肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ	キャベツ だいこん	食パン スパゲティ じゃがいも さとう	オリーブ油 バター	752 Kcal 35 g 25 g
24	水	クリスマス ピラフ	牛乳	ミートローフ オニオンスープ クリスマスデザート				牛肉 とり肉 ぶた肉 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな さやいんげん ピーマン	コーン たまねぎ	米 麦 デザート	油 バター	986 Kcal 38 g 43 g 終業式	

※ 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。

