



12月の献立表

令和3年

給食

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	水	牛乳 ご飯 ふりかけ 鶏ちゃん(けいちゃん) さつま芋サラダ 湯豆腐 ミルクプリン	牛乳・鶏もも肉・みそ・豆腐Fe 木綿豆腐・かつお節	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油・さつまいも カロリーーフマヨネーズ 北海道産牛乳プリン	キャベツ・にんじん・もやし・にら・にんにく きゅうり・ゆず果汁・こねぎ	I kcal 782 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.4
2	木	牛乳 ご飯 肉じゃが 大豆とひじきのごまサラダ 肉野菜炒め	牛乳・豚もも肉・大豆・ダイスチーズ 豚もも	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・いりごま白	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん ほしひじき・小松菜・ピーマン・もやし	I kcal 789 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 2.4
3	金	牛乳 里芋ごはん鶏そぼろあんかけ サーモンチーズフライ 白菜のゆず和え けんちん汁	牛乳・鶏ひき肉・焼かまぼこ 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・里芋・上白糖 サラダ油・かたくり粉・揚げ油	しょうが・きざみのり・白菜・にんじん ゆず皮・大根・ごぼう・ねぎ	I kcal 798 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.8
6	月	牛乳 ミルクロール いちごジャム 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ ベーコン	ミルクロール いちごジャム・じゃがいも・サラダ油 カロリーーフマヨネーズ・上白糖 マカロニ	玉ねぎ・しめじ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・セロリ・トマト パセリ	I kcal 903 たんぱく質(g) 40.8 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 3.8
7	火	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚ひれかつ 小松菜とじゃこの梅和え がんもどきの煮物	牛乳・豚ヒレ・凍結全卵・がんもどき	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油・上白糖	トマト・小松菜・にんじん・もやし 福井梅干し学給・梅びしお・いんげん	I kcal 834 たんぱく質(g) 39 脂質(g) 28.5 食塩相当量(g) 2.2
8	水	牛乳 ご飯 鶏の塩から揚げ 青菜のピーナッツ和え 大根と春菊のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 フレンチポテト・粉ピーナッツ	ブロッコリー・小松菜・もやし・大根・春菊 にんじん	I kcal 752 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 1.9
9	木	牛乳 ご飯 魚のゴマ風味焼き 小松菜と揚げのおひたし きつねもちの炊き合わせ	牛乳・さば・うすあげ	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま白・じゃがいも・上白糖	しょうが・青のり粉・ブロッコリー・小松菜 えのきたけ・にんじん	I kcal 834 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 2.4
10	金	牛乳 中華おこわ 肉野菜炒め しゅうまい フルーツ豆乳杏仁	牛乳・むきえび・鶏もも肉・豚小間 しゅうまい	精白米・もち米・ごま油・サラダ油 上白糖・かたくり粉 やわらか豆乳デザート	ほしひじき・にんじん・たけのこ水煮 しょうが・小松菜・ピーマン・玉ねぎ・もやし ブロッコリー・パインチビット・りんご 黄桃ダイス	I kcal 807 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 2
13	月	牛乳 揚げパン ボークビーンズ カラフルサラダ	牛乳・きな粉・豚もも肉・大豆 ロースハム	ミルクロール・揚げ油・上白糖 じゃがいも・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・むき枝豆・ブロッコリー キャベツ・トマト・レモン果汁	I kcal 840 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 31.6 食塩相当量(g) 2.5
14	火	牛乳 ご飯 ふりかけ 西京焼き 青菜のからし和え きのこの煮浸し いちごソースのプリン	牛乳・白身魚・白みそ・みそ	精白米・米粒麦 プリン	小松菜・しめじ・ほんしめじ・えのきたけ 白菜	I kcal 673 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.9
15	水	牛乳 ご飯 ふりかけ 魚のゆず味噌やき 青菜のおひたし 南瓜のいとこ煮	牛乳・ぶり・白みそ・みそ・あずき	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず果汁・ゆず皮・ほうれん草・にんじん もやし・かぼちゃ	I kcal 770 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.4
16	木	牛乳 シーフードスパゲティ カリフラワーのサラダ チョコムース	牛乳・シーフードミックス・ベーコン 牛乳・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 バター・薄力粉・上白糖	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ (冷)カリフラワー・小松菜・ホールコーン レモン果汁	I kcal 835 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 29.7 食塩相当量(g) 1.5
17	金	牛乳 カレーライス 4種豆とチーズのサラダ 牛乳かん	牛乳・豚もも肉・4種豆ミックス ダイスチーズ・牛乳	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり ほしひじき・みかん・パイン	I kcal 919 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 3.2
20	月	牛乳 ミルクロール ポテトグラタン キャベツとチキンのサラダ ごろごろ野菜スープ	牛乳・むきえび・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・ほぐしささみ	ミルクロール・じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・パン粉 カロリーーフマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ いんげん・しめじ	I kcal 768 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 3.1
21	火	牛乳 ご飯 シェパースパイ 花野菜のピーナッツ和え 野菜コンソメスープ クリスマスデザート	牛乳・牛乳・粉チーズ・レンズまめ 牛もも肉・豚もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも・バター オリーブ油・サラダ油・上白糖 割ピーナッツ カロリーーフマヨネーズ クリスマスデザート	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・エリンギ ブロッコリー・(冷)カリフラワー・小松菜 しめじ・セロリ	I kcal 814 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.6
22	水	牛乳 ご飯 ふりかけ メンチカツ 南瓜のそぼろ煮 春雨の酢の物	牛乳・メンチカツ・ロースハム	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 春雨、ごま	玉ねぎ・いんげん・かぼちゃ・グリーンピース きゅうり	I kcal 914 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 37 食塩相当量(g) 2.3
23	木	牛乳 味噌ラーメン 肉まん 五色なます	牛乳・豚もも肉・みそ	ラーメン・サラダ油・上白糖 中華まんじゅう・いりごま黒	玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん ホールコーン・にんにく・しょうが・大根 きゅうり	I kcal 692 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 3.6

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
807 kcal	33.1 g	25.5 g	409 mg	4.0 mg	345 μg	0.83 mg	0.68 mg	44 mg	6.3 g	2.5 g