



12月 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I補給 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
2	月	ごはん,牛乳,さんまの生姜煮,磯香和え,粕汁,まんじゅう  落語給食	牛乳,さんま,のり,油揚げ,あずき	学校給食米,じゃがいも,小麦粉,さとう	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,ねぎ,しめじ	700	25.6	17.6	2.3
3	火	ごはん,牛乳,かぼちゃひき肉フライ,ごぼうサラダ,貝だくさんスープ	牛乳,かまぼこ,ぶた肉	学校給食米,パン粉,小麦粉,片栗粉,油,さとう,マヨネーズ	かぼちゃ,ごぼう,にんじん,きゅうり,はくさい,たまねぎ,こまつな,かぶ	655	16.7	23.4	2.8
4	水	コッペパン,牛乳,クリームスバゲティ,野菜スープ	牛乳,とり肉,チーズ	コッペパン,マカロニ,油,バター,米粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン,ほうれんそう,キャベツ,だいこん	586	21.9	20.8	3.2
5	木	ごはん,牛乳,ふくらぎの照り焼き風,大根なます,納豆汁  あえのこと給食	牛乳,ふくらぎ,油揚げ,納豆,豆腐	学校給食米,片栗粉,油,さとう,ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,ねぎ,えのき	712	29.1	25.7	2.2
6	金	三色おはぎ,牛乳,かぶのあっさり漬け,みかん  おはぎ給食	あずき,きな粉,牛乳	学校給食米,もち米,さとう,ごま	きゅうり,キャベツ,かぶ,にんじん,みかん	862	24.6	13.2	1.0
9	月	ごはん,牛乳,ミートボール,◎ゆで野菜サラダ,コンソメスープ 6年生考案!『栄養たっぷり野菜献立』	牛乳,とり肉,ぶた肉,☆ハム	学校給食米,油,さとう,マヨネーズ	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,コーン,だいこん,たまねぎ,しめじ,はくさい	696	27.0	26.5	2.8
10	火	ごはん,牛乳,春巻き,パンサンズ,とろみスープ	牛乳,とり肉,☆たまご,☆ハム,豆腐	学校給食米,小麦粉,油,はるさめ,さとう,片栗粉	たまねぎ,たけのこ,もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ	658	19.6	20.0	2.2
11	水	ごはん,牛乳,ごま酢和え,高野豆腐の卵とじ,りんご	牛乳,油揚げ,高野豆腐,☆たまご,とり肉,ちくわ	学校給食米,さとう,ごま,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,いんげん,りんご	671	27.8	19.5	2.3
12	木	かおりごはん,牛乳,野菜コロック,おかか和え,すまし汁	とり肉,牛乳,かつお節,豆腐,わかめ	学校給食米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも,片栗粉,小麦粉	しそ,こまつな,にんじん,キャベツ,もやし,たまねぎ,コーン,グリーンピース	660	22.3	20.4	3.5
13	金	カレーライス,牛乳,コーンサラダ,福神漬	ぶたもも,牛乳	学校給食米,おおむぎ,じゃがいも,油,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,すりおろしりんご,きゅうり,キャベツ,コーン,だいこん 福神漬	715	21.5	19.5	3.0
16	月	ごはん,牛乳,さつま揚げ生姜煮,五色和え,厚揚げのみそ汁	牛乳,さつま揚げ,わかめ,☆ハム,厚揚げ	学校給食米,さとう,油	しょうが,こまつな,にんじん,キャベツ,はくさい,ねぎ,えのき	601	25.4	16.4	3.4
17	火	◎三色たまちゃん丼,牛乳,◎カリカリ梅和え,すまし汁 6年生考案!『修学旅行おつかれさま献立』	☆たまご,ぶた肉,牛乳,しらす干し,豆腐,わかめ	学校給食米,おおむぎ,さとう,油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,梅干し,だいこん,みずな	672	30.0	22.4	2.9
18	水	ごはん,牛乳,アジフライ,◎しょうゆいため,みそ汁 6年生考案!『きれいなもの克服献立』	牛乳,あじ,☆ベーコン,油揚げ	学校給食米,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,しいたけ,ピーマン,こまつな,だいこん	684	22.9	23.8	2.2
19	木	大浜大豆ごはん,牛乳,いりどり,みそ汁,バナナ  大浜大豆の日	だいす,わかめ,牛乳,とり肉,豆腐	学校給食米,おおむぎ,こんにゃく,油,さとう	にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,しいたけ,いんげん,たまねぎ,だいこん,ねぎ,もやし,バナナ	656	24.3	16.1	2.8
20	金	ごはん,牛乳,鶏肉のごまがらめ,五目きんぴら,冬至の貝だくさんみそ汁  冬至給食	牛乳,とり肉,さつま揚げ,油揚げ	学校給食米,片栗粉,油,さとう,ごま,こんにゃく	ごぼう,れんこん,にんじん,いんげん,しょうが,だいこん,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ	754	26.3	26.7	2.5
23	月	ごはん,牛乳,キャベツとコーンの中華サラダ,厚揚げの中華煮	牛乳,厚揚げ,とり肉	学校給食米,油,さとう,ごま,片栗粉	キャベツ,きゅうり,もやし,コーン,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく	653	26.2	22.2	1.9
24	火	チキンピラフ,牛乳,花野菜サラダ,コーンチャウダー,クリスマスデザート  クリスマス給食	とり肉,牛乳,☆ハム,チーズ	学校給食米,おおむぎ,バター,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,りんご,ブロッコリー,カリフラワー,コーン,しめじ	733	24.7	23.9	2.4

※ 献立名の◎印は6年生が家庭科で考えた献立です。

給食用にアレンジしたものもありますが、4つの献立を取り入れました。

※栄養価は中学年の値です