

# 12月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	ミルクロール	牛乳	さわらの香草パン粉焼き コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳、さわら、ぶた肉、だいす、	ミルクロールパン、パン粉、オリーブ油、あぶら、じゃがいも、さとう、	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、トマト、	806	38.5	27.2	
4	月	ごはん	牛乳	にぎすのから揚げ おひたし きりたんぼ	牛乳、にぎす唐揚げ、とり肉、うすあげ、	ごはん、あぶら、さとう、きりたんぼ、	小松菜、キャベツ、にんじん、白菜、まいだけ、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、	737	28.2	16.7	
5	火	ごはん	牛乳	野菜のチヂミ もやしナムル キムチ入りかきたま汁	牛乳、ぶた肉、たまご、みそ、	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、白ごま、じゃがいも、	野菜チヂミ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キムチ、にら、	761	23.7	23.9	
6	水	ごはん	牛乳	さばのゆずみそがけ ひじきの炒め煮 粕汁	牛乳、さば、みそ、ひじき、うすあげ、ぶた肉、	ごはん、さとう、でんぶん、さといも、酒かす、	ゆず果汁、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、しめじ、だいこん、小松菜、	746	32.8	23.0	
7	木	麦飯	牛乳	カレーライス フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ぶた肉、チーズ、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、とうにゅうデザート、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、みかん、もも、バナナ、	907	22.3	24.6	
8	金	胚芽パンズ	牛乳	てりやきチキン タルタルサラダ かぶのスープ	牛乳、とり肉、たまご、ベーコン、	はいがパン、さとう、でんぶん、マヨネーズ、	しょうが、ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、白菜、かぶ、	743	30.5	33.0	
11	月	ごはん	牛乳	赤魚の竜田揚げ れんこんのきんぴら めった汁	牛乳、あかうお、ぶた肉、みそ、	ごはん、でんぶん、米粉、あぶら、さとう、ごまあぶら、さつまいも、	しょうが、れんこん、にんじん、枝豆、たまねぎ、だいこん、ねぎ、	767	28.4	19.5	
12	火	ごはん	牛乳	焼き餃子 海そうサラダ しょうゆラーメン	牛乳、ギョーザ、海藻、ぶた肉、なると、	ごはん、ごまあぶら、さとう、中華めん、あぶら、	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、	758	25.3	19.4	
13	水	ゆかりごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ 大根とうすら卵のおでん	牛乳、だいす、かえりほし、あつあげ、うすら卵、ちぎり揚げ、こんにゃく、	ごはん、でんぶん、あぶら、白ごま、さとう、さといも、	しそ、ごぼう、にんじん、枝豆、だいこん、こんにゃく、	823	32.0	26.1	
14	木	むぎ飯	牛乳	十和田バラ焼き丼 せんべい汁 りんごちゃんゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉、	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぶん、かやきせんべい、りんごゼリー、	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、ピーマン、白菜、にんじん、干しいたけ、ごぼう、だいこん、小松菜、	748	28.9	18.1	
15	金	米粉パン	牛乳	ウィンナーケチャップからめ グリーンサラダ さつまいものシチュー	牛乳、ウィンナー、とり肉、牛乳、	米粉パン、あぶら、さとう、でんぶん、さつまいも、米粉、生クリーム、	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、	859	34.9	35.5	
18	月	菜めし	牛乳	きびなごのかりかりフライ ゆかりあえ 鶏すき	牛乳、きびなごのかりかりフライ、とり肉、やきどうふ、	ごはん、あぶら、さとう、車ふ、	青菜、きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、白菜、こんにゃく、にんじん、ねぎ、	721	31.0	19.5	
19	火	ごはん	牛乳	たまごやき 筑前煮 あおさのみそ汁 みかん	牛乳、だし巻き卵、とり肉、ちくわ、きぬどうふ、うすあげ、あおさ、みそ、	ごはん、ごまあぶら、さとう、	ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、みかん、	768	31.4	21.3	
20	水	ごはん	牛乳	三味焼き 白菜のゆず香和え ほうとう	牛乳、さつまいも、とり肉、うすあげ、みそ、	ごはん、ごまあぶら、さとう、白ごま、ほうとう、	ねぎ、しょうが、にんにく、白菜、きゅうり、にんじん、ゆず果汁、だいこん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、	719	27.8	14.6	
21	木	カレー バター ライス	牛乳	ホワイトソース もみの木ハンバーグ 大麦のスープ クリスマスカップデザート	牛乳、ベーコン、ハンバーグ、ぶた肉、	ごはん、バター、あぶら、米粉、生クリーム、大麦、カップデザート、	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、赤ピーマン、だいこん、しめじ、パセリ、	861	27.2	29.4	

※給食で初めて食べる食材が出た場合、アレルギー反応が起こることがあります。  
子どもと確認・相談の上、食べるかどうかの判断をお願いいたします。

14日(木)は青森県の献立、20日(水)は冬至の献立、  
21日(木)はクリスマスの献立となります。