

12月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	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	
1	金	白ごはん	牛乳	とり肉のハニーマスタードソース ベーコンポテト 白菜のクリーム煮	ぶた肉 とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	米 米粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	卵なしマヨネーズ あぶら オリーブ油 バター	835 Kcal 32 g 29 g	
4	月	白ごはん	牛乳	ギョーザ 切干大根の中華和え 麻婆豆腐	大豆ミート ツナ ぶた肉 ギョーザ 木綿豆腐	牛乳 荳わかめ	にんじん	ねぎ しょうが きりぼしだいこん 干しいたけ にんにく たまねぎ	米 片栗粉 さとう	あぶら ごま油 ごま	849 Kcal 34 g 27 g	
5	火	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き 細切り昆布の炒めもの かきたまみそ汁	絹ごし豆腐 ホキ ぶた肉 ふかし みそ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ	米 さとう 片栗粉	卵なしマヨネーズ あぶら	760 Kcal 34 g 24 g	
6	水	メロンパン	牛乳	トマトスパゲッティ 野菜スープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ だいこん はくさい	食パン さとう ホットケーキミックス ミルク スパゲティ じゃがいも	バター オリーブ油	865 Kcal 31 g 27 g	
7	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え おでん	あつあげ ちくわ うすらたまご かつおぶし	牛乳 青のり粉 子持ちししゃも	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ こんにゃく	米 さといも さとう てんぷら粉	あぶら	795 Kcal 33 g 26 g	
8	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	しょうが パナナ みかん缶 にんにく たまねぎ もも缶	米 麦 小麦粉 いちごゼリー マスカットゼリー じゃがいも	カレールウ あぶら バター	865 Kcal 24 g 23 g	
11	月	わかめご飯	牛乳	豚肉とれんこんの照り和え 小松菜と揚げの味噌汁 みかん	大豆 みそ あつあげ ぶた肉	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが みかん たまねぎ れんこん ぶなしめじ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	ごま油 ごま あぶら	840 Kcal 33 g 26 g	
12	火	白ごはん	牛乳	鯖の塩焼き 金平ごぼう 沢煮椀	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	さやいんげん 糸みつば にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう だいこん えのきたけ	米	ごま油 あぶら ごま	776 Kcal 31 g 30 g	
13	水	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 海苔とたまごのナムル キムチスープ	とり肉 たまご あさり ぶた肉 木綿豆腐	牛乳 のり チーズ	にんじん 青ピーマン こまつな いら	しょうが みかん たまねぎ はくさい	米 さとう はちみつ 片栗粉	ごま ごま油 あぶら	774 Kcal 39 g 24 g	
14	木	白ごはん	牛乳	さんみ焼き 即席漬け とり野菜なべ	さつまあげ 木綿豆腐 とり肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん	木滑なめこ キャベツ ねぎ しょうが はくさい	米 マロニー さとう	ごま あぶら ごま油	747 Kcal 33 g 19 g	
15	金	エスカロップ	牛乳	トンカツ デミグラスソース どさんこ汁 ミルクプリン	ぶた肉 ハム とり肉 みそ	牛乳	さやいんげん トマト にんじん	にんにく りよくとちもやし たけのこ たまねぎ しょうが こんにゃく	米 パン粉 ミルクプリン てんぷら粉 じゃがいも	バター ハヤシルウ あぶら デミグラスソース	889 Kcal 36 g 34 g	
18	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ かぼちゃのポターージュ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ	米 米粉 パン粉	オリーブ油 あぶら バター 生クリーム	849 Kcal 36 g 27 g	
19	火	白ごはん	牛乳	食卓が明るくなる三色丼 はなちゃんのみそ汁 ヨーグルト	とり肉 絹ごし豆腐 みそ 大豆ミート たまご うすあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ねぎ しょうが	米 さとう	あぶら	826 Kcal 39 g 23 g	
20	水	白ごはん	牛乳	いわしのごまフライ れんこんサラダ なめこ汁	あつあげ みそ いわし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ れんこん たまねぎ 木滑なめこ	米 パン粉 じゃがいも てんぷら粉	ごま あぶら 卵なしマヨネーズ	797 Kcal 31 g 26 g	
21	木	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら ごま和え 豚大根	ぶた肉 ちくわ うすあげ うすらたまご	牛乳 チーズ 青のり粉	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが だいこん キャベツ こんにゃく	米 さとう さといも てんぷら粉 片栗粉	ごま あぶら	856 Kcal 35 g 28 g	
22	金	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 ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆ミート	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん 青ピーマン こまつな	コーン たまねぎ	米 パン粉 クリスマスケーキ	あぶら バター	904 Kcal 34 g 34 g	

※ 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。

