



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	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂	たんぱく質	脂質
2	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 切干サラダ かやくうどん	とり肉 ちくわ ハム うす揚げ	牛乳 青のり こんぶ	にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ 干しいたけ	切干大根 うどん さとう	米 天ぷら粉 さとう	ごま油	772 Kcal	30 g
3	火	ピラフ	牛乳	パンネのミートグラタン たまごスープ	きぬごしどうふ たまご とり肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな トマト にんじん ピーマン	えのきたけ たまねぎ にんにく	米 麦 さとう 片栗粉 パン粉 マカロニ	バター油	793 Kcal	32 g	
4	水	白ごはん	牛乳	松風焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁	うす揚げ かつおぶし とり肉 ぶた肉 大豆ミート みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	たまねぎ ねぎ じゃがいも りよくとうもろこし パン粉	ごま油	754 Kcal	38 g	
5	木	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 わかめと春雨のスープ	とり肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり しょうが 干しいたけ にんにく	米 さとう はるまき マロニー	ごま油	792 Kcal	22 g	
6	金	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 れんこんサラダ 沢煮椀	さば ぶた肉 赤だしみそ ハム みそ	牛乳	にんじん 糸みつば	えのきたけ キャベツ しょうが きゅうり ねぎ ごぼう れんこん たけのこ	米 さとう	ごま油 卵なしマヨネーズ	815 Kcal	31 g	
9	月	わかめご飯	牛乳	鶏肉とれんこんの照り和え 小松菜と揚げの味噌汁	あつあげ とり肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	いんげん こまつな にんじん	しょうが たまねぎ ぶなしめじ れんこん	米 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま油	763 Kcal	33 g	
10	火	白ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え おでん いちごみかんのゼリー	あつあげ うずらたまご ちくわ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん ゆかり粉	きゅうり こんにゃく だいこん はくさい	米 ゼリー さといも さとう 天ぷら粉	ごま油	770 Kcal	29 g	
11	水	コッペパン	牛乳	ココア揚げパン チキンサラダ クラムチャウダー	あさり とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	コッペパン さとう じゃがいも ココア 米粉	バター油	714 Kcal	29 g	
12	木	白ごはん	牛乳	豚肉のジンジャーソース 南瓜のサラダ かきたまみそ汁	さつまあげ たまご みそ ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ こまつな	えのきたけ しょうが たまねぎ	レモン 米 片栗粉 さとう	オリーブ油 卵なしマヨネーズ	838 Kcal	34 g	
13	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	しょうが たまねぎ にんにく パイナップル	みかん缶 米 麦 フルーツゼリー 小麦粉 さとう	カレールウ バター油	813 Kcal	24 g	
16	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き ひじきサラダ ポークビーンズ	だいず とり肉 ひよこ豆 ぶた肉	牛乳 ひじき	トマト にんじん	キャベツ にんにく きゅうり こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも パン粉	オリーブ油 ごま油 デミグラスソース 卵なしマヨネーズ	813 Kcal	38 g	
17	火	白ごはん	牛乳	焼き鯖の照り煮 ごま酢和え 豚大根	うずらたまご うす揚げ さば ぶた肉	牛乳	いんげん こまつな にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく しょうが	米 片栗粉 さといも さとう	ごま油	827 Kcal	36 g	
18	水	食パン	牛乳	グラタントースト キャベツとツナのペペロンチーノ ポトフ	ツナ とり肉 ハム	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ にんにく	食パン じゃがいも スパゲッティ 米粉	オリーブ油 バター油	760 Kcal	39 g	
19	木	チャーハン	牛乳	エスカロップ トンカツ・デミグラスソース どさんこ汁	とり肉 ぶた肉 みそ ハム	牛乳	いんげん トマト にんじん	コーン こんにゃく しょうが たけのこ	たまねぎ にんにく ねぎ もやし	米 天ぷら粉 パン粉 じゃがいも	バター ハヤシルウ 油 デミグラスソース	809 Kcal	34 g
20	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ゆず風味はりはり漬け かぼちゃのみそ汁 ふりかけ	あつあげ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	切干大根 ねぎ ゆず えのきたけ しょうが たまねぎ	米 片栗粉 さとう 米粉	ごま油	777 Kcal	34 g	
23	月	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	こまつな にんじん	にんにく ねぎ はくさい りよくとうもろこし	米 ワンタン 片栗粉 小麦粉 さとう	ごま油	760 Kcal	30 g	
24	火	クリスマスピラフ	牛乳	ミートローフ 野菜スープ デザート	うずらたまご とり肉 ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん いんげん 赤ピーマン	キャベツ コーン だいこん たまねぎ	米 さとう パン粉 クリスマスデザート	バター油	848 Kcal	37 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。

