



12月 学校給食献立表



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		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	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等
1	月	白ごはん	牛乳 油淋鶏 海苔のナムル 豆腐とたまごのスープ				とり肉 ぶた肉 きぬごしどうふ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく りよくとうもやし	たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	757 Kcal 31 g 27 g
2	火	白ごはん	牛乳 魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁				ホキ みそ あつあげ さつまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにやく たまねぎ えのきたけ	キャベツ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ 油	758 Kcal 28 g 26 g
3	水	白ごはん	牛乳 春巻き 切干サラダ わかめスープ				ツナ とり肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	切り干し大根 たまねぎ きゅうり えのきたけ		米 はるまき さとう	ごま 油	844 Kcal 27 g 33 g
4	木	ガーリック ピラフ	牛乳 マカロニのミートグラタン バイザンヌスープ				ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	コーン たまねぎ セロリ	にんにく	米 マカロニ じゃがいも パン粉 さとう	オリーブ油 バター 油	752 Kcal 29 g 22 g
5	金	白ごはん	牛乳 鶏肉のジンジャーソースがけ ホットパンピンクサラダ 葱と白菜のスープ				とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん	ねぎ レモン はくさい たまねぎ	しょうが	米 じゃがいも さとう 片栗粉	油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	775 Kcal 31 g 25 g
8	月	白ごはん	牛乳 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 大根と揚げのみそ汁				とり肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん きゅうり	たまねぎ れんこん	米 片栗粉 米粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	754 Kcal 30 g 26 g
9	火	白ごはん	牛乳 カリカリベーコンサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト				ベーコン 牛肉 とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ コーン		米 片栗粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	857 Kcal 29 g 28 g
10	水	白ごはん	牛乳 ハタハタのフライ ゆかり和え おでん				ちくわ うずらたまご あつあげ	牛乳 ハタハタ	にんじん ゆかり粉	はくさい きゅうり だいこん こんにやく		米 てんぷら粉 パン粉 さとう さといも	油	751 Kcal 27 g 25 g ALTはらべこあおむし読み聞かせ
11	木	ソーセージ チーズ パン	牛乳 クリームシチュー りんご お話給食「はらべこあおむし」				ウインナー とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ りんご しょうが がなしめじ	にんにく	ミルクロール さとう じゃがいも 米粉	バター 生クリーム 油	724 Kcal 33 g 31 g お話給食「はらべこあおむし」
12	金	白ごはん	牛乳 ぎょうざ キャベツとニラの中華ソテー 辛みそラーメン				ベーコン ギョーザ ぶた肉 みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん にら	コーン ねぎ にんにく キャベツ	たまねぎ はくさい りよくとうもやし しょうが	米 片栗粉 ラーメン	ごま ごま油 油	812 Kcal 28 g 26 g
15	月	白ごはん	牛乳 チキンガーリックステーキ ツナサラダ ポークビーンズ				とり肉 ツナ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	コーン	米 片栗粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油 油 デミグラスソース	775 Kcal 37 g 21 g 有機米給食
16	火	白ごはん	牛乳 鯖のたつた揚げ ごま和え めった汁				うす揚げ ぶた肉 みそ さば	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにやく キャベツ	ごぼう しょうが ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま 油	754 Kcal 30 g 27 g 有機米給食
17	水	わかめごはん	牛乳 鶏肉の甘酢あんからめ 豚肉と青菜のスープ デザート				とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが えのきたけ はくさい たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	789 Kcal 29 g 19 g
18	木	白ごはん	牛乳 ちくわの天ぷら ポテトサラダ 太平燕				ちくわ ロースハム ぶた肉 あさり うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい きくらげ しょうが きゅうり	ねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも はるさめ てんぷら粉	マヨネーズ ごま油 油	850 Kcal 31 g 31 g ジオパーク(熊本)/有機米
19	金	白ごはん	牛乳 カレーライス ピリックルス				とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 黄ピーマン トマト	たまねぎ だいこん しょうが きゅうり	にんにく	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 カレールウ バター	782 Kcal 24 g 21 g
22	月	豚肉のしょうが 焼き丼	牛乳 ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ 冬至献立				ぶた肉 とり肉 みそ 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	だいこん はくさい えのきたけ ゆず ねぎ	米 甘納豆 さとう 片栗粉 ホットケーキミックス	油 バター	801 Kcal 31 g 21 g 冬至メニュー
23	火	フレンチトースト	牛乳 キャベツとツナのペペロンチーノ ポトフ				たまご ツナ ウインナー とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん にんにく たまねぎ		食パン さとう スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 バター	749 Kcal 33 g 25 g
24	水	クリスマス 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 とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな ピーマン	コーン たまねぎ		米 パン粉 デザート	バター 油	987 Kcal 38 g 42 g クリスマス

※ 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。

