

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 魚・肉・卵 魚・豆製品	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	たんばく質	脂質 行事食等
1	木	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き 細切り昆布の炒めもの なめこ汁	さけ みそ ぶた肉 あつあげ	牛乳 くきわかめ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きなめりなめこ	米 片栗粉 じゃがいも こんにやく さとう	卵なしマヨネーズ 油	825 Kcal	36 g	27 g
2	金	白ごはん	牛乳	ギョウザ 大根ときゅうりの中華和え マーボー豆腐	ギョウザ ハム ぶた肉 もめんどうふ 大豆ミート	牛乳	にんじん	だいこん しょうが きくらげ たまねぎ きゅうり にんにく たけのこ ねぎ	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま 油	837 Kcal	36 g	24 g
5	月	三色丼	牛乳	土佐あえ 豚汁	ぶた肉 とり肉 大豆ミート たまご かまぼこ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん	米 さとう じゃがいも	油	824 Kcal	38 g	20 g
6	火	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ ごまあえ 肉おでん	うすあげ 牛乳 ハタハタ ちくわ	牛乳 ハタハタ こんぶ	こまつな にんじん	もやし だいこん	米 こんにやく 米粉 さとう さといも	ごま油	811 Kcal	30 g	27 g
7	水	メロンパン	牛乳	ハムサラダ ポークビーンズ キャンディチーズ	ハム ぶた肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャバツ きゅうり たまねぎ にんにく	食パン ホットケーキミックス さとう じゃがいも グラニューウーとう	バター 油 オリーブ油	821 Kcal	33 g	27 g
8	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト コンソメスープ ふりかけ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ ふりかけ	ミニトマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャバツ	米 じゃがいも マカロニ 米粉 パン粉	油 バター オリーブ油	871 Kcal	32 g	23 g
9	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールー	923 Kcal	24 g	27 g
12	月	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げはちみつ生姜醤油 ねぎしおナムル ほうれん草のかきたまみそ汁 	とり肉 いとかまぼこ きぬごしどうふ みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし えのき きゅうり ねぎ	米 さとう 片栗粉 小麦粉 はちみつ	油 ごま油	815 Kcal	34 g	28 g
13	火	白ごはん	牛乳	ポークチャップ ポイルブロッコリー クリーム煮	ぶた肉 とり肉 あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	米 米粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター 生クリーム	891 Kcal	38 g	27 g
14	水	さくら飯	牛乳	手巻き天むす はりはり漬け とりだんご汁	えび とり肉 大豆ミート	牛乳 のり	こまつな にんじん	きりぼしだいこん えのき しょうが ねぎ はくさい	米 麦 さとう 片栗粉 マロニー	油 ごま油 ごま	833 Kcal	36 g	25 g
15	木	白ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 さつま汁	さば さつまあげ みそ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	米 こんにやく さとう さつまいも	油 ごま ごま油	809 Kcal	32 g	26 g
16	金	肉まん	牛乳	血うどん(海鮮あんかけ) フルーツ杏仁	ぶた肉 いか えび ほたて あさり	牛乳	にんじん	しょうが はくさい みかん缶 たまねぎ たけのこ 干しいたけ パイン缶	肉まん さとう 血うどん 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	819 Kcal	29 g	30 g
19	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き 即席漬 豚大根 ヨーグルト	さつまあげ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん いんげん	ねぎ キャバツ にんにく きゅうり しょうが だいこん つぼ漬	米 さとう さといも こんにやく	油	831 Kcal	37 g	19 g
20	火	コッペパン	牛乳	フリカデレ(トルコ風ハンバーグ) ブラートカルトフェルン(ジャーマンポテト) アイントプブ(野菜スープ) 	牛肉 レンズ豆 ぶた肉 ベーコン 大豆ミート ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく セロリ キャバツ	コッペパン パン粉 さとう じゃがいも	生クリーム 油 バター	900 Kcal	39 g	36 g
21	水	白ごはん	牛乳	魚の石垣フライ れんこんサラダ みぞれ汁	ホキ ハム ぶた肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん	れんこん しめじ はくさい キャバツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	米 天ぷら粉 パン粉	油 ごま 卵なしマヨネーズ	833 Kcal	35 g	26 g
22	木	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆず風味みそ汁 かぼちゃのカップケーキ	ぶた肉 とり肉 みそ とうにゅう	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく えのき たまねぎ だいこん ねぎ	米 甘納豆 さとう 片栗粉 ホットケーキミックス	油 ごま バター	853 Kcal	34 g	22 g
23	金	クリスマス ピラフ	牛乳	スパイスーゲルルチキン キャバツサラダ 豆のポターージュ	ウィンナー とり肉 ベーコン 大豆ペースト 白いんげんまめ	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャバツ	米 麦 米粉 さとう じゃがいも 片栗粉 デザート	バター 油 オリーブ油 生クリーム	833 Kcal	34 g	27 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。

