



令和4年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質			主にエネルギーになる食品(黄) 炭水化物・脂質			主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	ごはん きびなごのサクサク揚げ ★ 木 鶏肉と里いものみそ煮 かきたま汁	きびなご、みそ 鶏肉、厚揚げ、みそ 鶏卵、豆腐	米 小麦粉、植物油、でんぷん、さとう 里いも、さとう、でんぷん でんぷん	しょうが こんにゃく、 <u>にんじん</u> 、いんげん たまねぎ、えのきだけ、みつば	808	32.7	23.9						
2	米粉ミルクロール ミートボール 金 キャベツのソテー 冬野菜のポトフ デザート(みかんクレープ)	脱脂粉乳 豚肉、大豆たん白 ベーコン 鶏肉、ウインナー 豆乳	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、 マーガリン パン粉、さとう、でんぷん、油 サラダ油 里いも、おおむぎ 米粉、さとう、油脂、水あめ、植物油、 でんぷん	たまねぎ、トマトピューレ キャベツ、たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、とうもろこし <u>はくさい</u> 、たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、かぶ、ブロッコリー レモン果汁	805	36.0	30.2						
5	ごはん シューマイ 月 パンパンジー マーボー豆腐	豚肉、大豆たん白 鶏肉 豆腐、豚肉、大豆ミート、赤みそ	米 小麦粉、でんぷん、豚脂、植物油 ごま、さとう サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、 <u>にんじん</u> たまねぎ、たけのこ、 <u>にんじん</u> 、干しいたけ、ねぎ、 しょうが、 <u>にんじん</u>	876	33.2	29.7						
6	ごはん 赤魚のゆかり揚げ 火 キャベツの塩こんぶ和え 肉みそおでん	赤魚 塩こんぶ 鶏肉、厚揚げ、うすら卵、 がんも(大豆たん白)、みそ、赤みそ	米 ごま、でんぷん、大豆油 がんも(植物油、上新粉、ごま、さとう)、 里いも、ごま油、さとう、でんぷん	赤しそ <u>キャベツ</u> 、きゅうり、 <u>にんじん</u> がんも(にんじん)、たまねぎ、ねぎ、だいこん、 <u>にんじん</u> 、 こんにゃく	845	30.9	25.5						
7	ごはん 源氏豆 ★ 水 ひじきとれんこんのきんぴら ★ せんべい汁	大豆、昆布 ひじき、さつまあげ 鶏肉	米 小麦粉、でんぷん、さとう、水あめ、大豆油 サラダ油、さとう、ごま、ごま油 せんべい	<u>れんこん</u> 、 <u>にんじん</u> 、いんげん、こんにゃく <u>はくさい</u> 、 <u>にんじん</u> 、しめじ、ねぎ	811	30.6	19.2						
8	ごはん 木 ヤンニョムチキン 米粉麺のチャプチェ あざりとわかめのスープ	鶏肉 牛肉、大豆ミート あざり、わかめ	米 でんぷん、大豆油、さとう、サラダ油 米粉めん、サラダ油、さとう、ごま油、ごま	にんにく たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、きくらげ、 <u>ごまつな</u> 、にんにく たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、えのきだけ、チンゲン菜、ねぎ	834	28.6	27.6						
9	手作りキャラメルパン 金 オムレツ ツナピーズサラダ ラビオリスープ	脱脂粉乳 鶏卵 大豆、いんげん豆、ツナフレーク ラビオリ(豚肉)	小麦粉、ショートニング、さとう、バター、 マーガリン 植物油、でんぷん コーンドレッシング ラビオリ(小麦粉、植物油、でんぷん)	ブロッコリー、にんじん ラビオリ(たまねぎ)、もやし、たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、 <u>ごまつな</u>	830	33.8	29.5						
12	ごはん 月 トンカツ キャベツのゆかり和え 大根となめこのみそ汁	豚肉、鶏卵 うすあげ、わかめ、みそ	米 小麦粉、パン粉、大豆油 ごま	<u>キャベツ</u> 、 <u>にんじん</u> 、きゅうり、赤しそ だいこん、たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、なめこ	838	31.4	29.1						
13	ごはん 火 さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 寄せ鍋	さば、みそ さつまあげ 鶏肉、あざり、ふかし	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう マロニー	切干大根、 <u>にんじん</u> 、干しいたけ、いんげん <u>はくさい</u> 、 <u>にんじん</u> 、えのきだけ、ねぎ	835	36.8	24.6						
14	ごはん 水 だし巻き卵のあんかけ 揚げと小松菜の和えもの 豚汁	鶏卵、大豆ミート うすあげ 豚肉、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま さつまいも	ねぎ、しょうが <u>ごまつな</u> 、もやし たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	802	34.7	20.8						
15	ごはん 木 網目春巻き もやしのナムル 豚キムチラーメン	えび、いか 豚肉、みそ、 キムチ(昆布、かつお節、大豆たん白)	米 米粉、でんぷん、ラード、さとう、植物油 ごま、ナムルドレッシング 中華めん、ごま油	くわい、たけのこ、にら、ねぎ、しょうが、しいたけ もやし、 <u>ごまつな</u> 、 <u>にんじん</u> <u>はくさい</u> 、たまねぎ、しめじ、にら、 キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、 りんご、にんにく)	814	29.9	19.1						
16	ナン 金 かぼちゃチーズフライ グリーンサラダ キーマカレー	チーズ、牛乳 牛肉、豚肉、大豆ミート、チーズ	小麦粉、さとう、油 パン粉、さとう、マーガリン、小麦粉、 植物油 サラダ油、さとう じゃがいも、カレールウ、サラダ油	かぼちゃ <u>キャベツ</u> 、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、グリーンピース、りんご、ブルーベリー、 <u>にんじん</u> 、しょうが	880	33.8	36.2						
19	ごはん 月 てんぐにらまんじゅう かんぴょうの炒め煮 ゆば入りすまし汁 デザート(とちおとめ苺ゼリー)	豚肉、こんにゃく粉、大豆粉末 鶏肉、うすあげ、鶏卵 ゆば、豆腐、ふかし	米 小麦粉、さとう、ごま油、ラード サラダ油、さとう さとう、でんぷん	にら、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく かんぴょう、ごぼう、 <u>にんじん</u> 、干しいたけ、いんげん <u>にんじん</u> 、えのきだけ、みつば いちごピューレ、いちご果汁	802	32.8	19.8						
20	ごはん 火 鶏肉のおいだれ 磯香和え 大根と厚揚げのみそ汁	鶏肉 のり 厚揚げ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう	りんご、しょうが、にんにく <u>ごまつな</u> 、 <u>キャベツ</u> 、もやし だいこん、たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、しめじ	807	30.0	26.5						
21	わかめごはん 水 めぎすのフライ 小松菜のごま和え 筑前煮 ★	わかめ めぎす 鶏肉	米、白麦 パン粉、小麦粉、大豆油 ごま、さとう さとう、ごま油	<u>ごまつな</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>にんじん</u> 、もやし 生しいたけ、たけのこ、 <u>にんじん</u> 、 <u>わかめ</u> 、ごぼう、 こんにゃく、いんげん、しょうが	801	32.8	20.7						
22	牛丼(麦ごはん) 木 ゆず風味の漬けもの れんこん団子汁 かぼちゃのカップケーキ	牛肉 みそ 豆乳、甘納豆	米、白麦 サラダ油、さとう、でんぷん ごま、さとう れんこん団子(米粉、でんぷん) ホットケーキミックス、さとう、ソイバター	たまねぎ、 <u>にんじん</u> 、こんにゃく、しょうが <u>はくさい</u> 、きゅうり、ゆず れんこん団子(れんこん)、たまねぎ、ごぼう、だいこん、 <u>にんじん</u> 、ねぎ 甘納豆、かぼちゃ	811	27.5	15.6						
23	ピザドッグ 金 照り焼きチキン クリスマスサラダ レタススープ デザート(いちごケーキ)	ウインナー、チーズ、脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 豆乳、大豆粉	小麦粉、ショートニング、さとう、サラダ油 水あめ、さとう、でんぷん サラダ油、さとう 米粉、さとう、水あめ、植物油、でんぷん	たまねぎ、トマト、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、とうもろこし レタス、 <u>にんじん</u> 、えのきだけ、もやし いちごピューレ	869	33.3	40.9						

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 ー の食品は、河北郡市産です。



12月の栄養価平均	828	15.6%	28.0%
学校給食摂取基準	830	15% 13~20%	20% 20~30%