



令和5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・無機質 | 主に熱や力のもとになる食品(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 金 | フルーツクリームサンド(ミルク食パン) (具) かぼちゃのミートグラタン もやしのスープ | 脱脂粉乳 ヨーグルト、生クリーム 豚肉、大豆ミート、チーズ ベーコン | 小麦粉、ショートニング、さとう サラダ油、さとう | みかん、パイナップル、黄桃 にんにく、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、トマト もやし、白茎、えのきだけ、ピーマン | 765 | 27.3 | 31.4 |
| 4 月 | ごはん シューマイ パンサンスー 麻婆大根 | 豚肉、大豆たん白 ロースハム 豚肉、赤みそ | 米 でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油 | 玉ねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ しょうが、にんにく、大根、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、にら、干しいたけ | 842 | 29.4 | 27.6 |
| 5 火 | ごはん きびなごのフライ ★ 切干大根の炒め煮 とり野菜鍋 | きびなご さつまいも 鶏肉、厚揚げ、みそ | 米、白麦 水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉/パン粉、 玄米粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう さとう | しょうが 切干大根、にんじん、干しいたけ にんにく、もやし、白茎、にんじん、ごぼう、こんにゃく | 817 | 32.4 | 25.0 |
| 6 水 | ごはん ふくらぎのピリ辛だれ ひじきと大豆の炒め煮 めった汁 | ふくらぎ ひじき、大豆、さつまいも 豚肉、みそ | 米 でんぷん、米粉、さとう、大豆油 サラダ油 さとう さつまいも | にんにく、しょうが こんにゃく、にんじん、いんげん 大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼう | 886 | 35.4 | 29.1 |
| 7 木 | 麦ごはん ウインナー 白菜とチキンのレモンサラダ 冬の根菜カレー | ウインナー 鶏肉 鶏肉 | 米、白麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも サラダ油 カレールフ | 白菜、ブロッコリー、にんじん、レモン にんにく、しょうが、玉ねぎ、 <u>れんこん</u> 、大根、にんじん、プルーン、りんご | 882 | 30.0 | 28 |
| 8 金 | ミルクロール コロッケ ツナと大根のサラダ 肉団子のスープ | 脱脂粉乳 豚肉 ツナ ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)、 わかめ | 小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン じゃがいも、マッシュポテト、さとう、パン粉、植物油、 小麦粉 サラダ油、さとう 春雨、ミートボール(パン粉、でんぷん、豚脂、大豆油、 なたね油) | 大根、きゅうり、コーン ミートボール(玉ねぎ、プルーン、しょうが)、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 干しいたけ | 751 | 27.8 | 29.1 |
| 11 月 | ごはん いわしの生姜煮 糸かまぼこともやしの酢の物 じゃがいものそぼろ煮 | いわし 糸かまぼこ(たら、植物性たん白)、わかめ 豚肉 | 米 さとう、でんぷん 糸かまぼこ(さとう、でんぷん)、さとう じゃがいも、さとう、サラダ油、でんぷん | しょうが もやし、きゅうり にんじん、玉ねぎ、いんげん、こんにゃく | 763 | 31.6 | 20.0 |
| 12 火 | ごはん 鶏肉のワインソース ブロッコリーのサラダ ふわふわ卵スープ | 鶏肉 豚肉 卵、チーズ、ベーコン | 米 米粉、でんぷん、大豆油、さとう さとう、オリーブ油 じゃがいも | ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン 玉ねぎ、にんじん、パセリ | 773 | 33.5 | 23.3 |
| 13 水 | ごはん 豆腐の肉みそあん包み キャベツのごま和え あんかけうどん | 豆乳、たらすり身、卵白、植物性たん白、鶏肉 鶏肉、うすあげ | 米 植物油、でんぷん、さとう ごま、さとう 米粉めん、さとう、でんぷん | 玉ねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、もやし、 <u>小松菜</u> にんじん、白茎、ねぎ、しょうが | 815 | 30.8 | 21.3 |
| 14 木 | 肉味噌丼(麦ごはん) (具) 源氏豆 ★ あさりのすまし汁 | 豚肉、鶏肉、赤みそ 大豆、昆布 豆腐、ふかひ、あさり | 米、白麦 さとう、ごま油、でんぷん でんぷん、大豆油、さとう、水あめ | にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、 <u>小松菜</u> 大根、えのきだけ、ねぎ | 793 | 33.4 | 23.0 |
| 15 金 | 揚げパン チーズ入りオムレツ 小松菜とコーンのソテー トマトパスタスープ | 脱脂粉乳 鶏卵、チーズ ベーコン | 米粉、小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン 植物油、でんぷん、小麦粉、さとう サラダ油 スバゲティ、オリーブ油 | 小松菜、もやし、キャベツ、コーン にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト | 792 | 34.1 | 33.3 |
| 18 月 | ゆかりごはん 豚肉のしょうが炒め みそおでん デザート(ヨーグルト) | 豚肉 ちくわ、厚揚げ、うすら卵、みそ ヨーグルト | 米 さとう、サラダ油 さといも、さとう | 赤しそ 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが 大根、にんじん、こんにゃく | 760 | 32.4 | 17.6 |
| 19 火 | 麦ごはん チキンナゲット グリーンサラダ ハヤシライス | 鶏肉、大豆たん白、おから 豚肉 | 米 小麦粉、米粉、パン粉、でんぷん、さとう、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ | キャベツ、きゅうり、ブロッコリー 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく | 776 | 25.6 | 22.8 |
| 20 水 | ごはん 春巻き 中華和え 豚キムチラーメン | 豚肉、ひじき 焼き豚 豚肉、みそ、キムチ(昆布) | 米 はるさめ、豚脂、小麦粉、水あめ、さとう、でんぷん、 植物油、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、キムチ(さとう) | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが 大根、にんじん、きゅうり キムチ(白果、玉ねぎ、にんじん、りんご、にんにく)、白茎、玉ねぎ、しめじ、にら | 837 | 29.9 | 21.5 |
| 21 木 | ごはん さばのゆず塩焼 かぼちゃのそぼろ煮 かす汁 | さば 豚肉 うすあげ、みそ | 米 サラダ油、さとう、でんぷん 長芋、酒かす | ゆず かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん 大根、白茎、にんじん、ねぎ | 793 | 33.2 | 24.2 |
| 22 金 | バターロール メープルマスタートチキン ブーティン風 サーモンチャウダー | 脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉 ベーコン、チーズ 鮭、牛乳、生クリーム | 小麦粉、さとう、マーガリン オリーブ油、メープルシロップ じゃがいも、サラダ油、さとう マカロニ、サラダ油、米粉 | 玉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、いんげん | 831 | 38.2 | 36.3 |
| 25 月 | チキンライス もみの木ハンバーグ カラフルサラダ コンソメジュリアン デザート(ケーキ) | 鶏肉 鶏肉、豚肉 豚肉 乳製品、鶏卵 | 米、バター、さとう さとう、豚脂、でんぷん さとう、オリーブ油 さとう、小麦粉、水あめ、粉末油脂 | 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 玉ねぎ、トマト、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、コーン、赤ピーマン、レモン果汁 玉ねぎ、大根、にんじん、えのきだけ、ピーマン | 851 | 33.0 | 26.8 |

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※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 の食品は、河北郡市産です。



| | | | |
|-----------|----------|-------------|-------------|
| 12月の栄養価平均 | 807 | 15.7% | 28.9% |
| 学校給食摂取基準 | 830 kcal | 14歳~の13~20% | 14歳~の20~30% |