



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 カレールウ	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	豆腐、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%