



# 12月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う び	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)						
		牛 乳	しゅしょく 主食	しゅさい・ふくまい 主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (加糖など)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	木	○	ごま 五目ごはん	ぎょうざ 揚げ豆腐 はくさい 白菜のみそ汁	いちご クリーム大福	こめ,むぎ, さとう, だいいふく	あぶら	とりにく, あぶらあげ, とうふ, たまご	ぎゅうにゅう, ひじき	にんじん, いんげん, こまつな	しいたけ,たけのこ, ごぼう,ながねぎ, はくさい	646	26.4	24.3	452	3.5	2.6
2	金	○	ごはん	まめまめ味噌豆 親子煮 わかめと豆腐のみそ汁	ゆめ 夢オレンジ	こめ,むぎ, でんぶん, さとう, じゃがいも	あぶら	だいず, ごやとうふ, とりにく, たまご, なまあげ, とうふ	ぎゅうにゅう, わかめ	にんじん, いんげん, ほうれんそう	たまねぎ,ながねぎ, オレンジ	638	27.3	21.9	390	3.5	2.2
5	月	○	ピザトースト	ブロッコリーとポテトのサラダ クラムチャウダー	はやか	じゃがいも, さとう, こめこ	あぶら	ベーコン, ハム, あさり	ぎゅうにゅう, チーズ, なまクリーム	ピーマン, ブロッコリー, にんじん, パセリ	たまねぎ,コーン, かぶ,マッシュルーム, はやか	683	30.0	23.8	462	6.2	2.6
6	火	○	ごはん	かじょうろ 家常豆腐 ごま中華スープ	りんご	こめ,むぎ, さとう, でんぶん, はるさめ	あぶら, ごまあぶら	ふたにく, なまあげ, ハム	ぎゅうにゅう	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	しいたけ,ながねぎ, たけのこ,にんにく, しょうが,えのきたけ, もやし,はくさい, りんご	600	25.9	21.6	467	3.4	2.2
7	水	○	ビーフカレー ライス	海藻サラダ こまかな 小魚	バナナ	こめ,むぎ, じゃがいも, ごまごこ, さとう	あぶら, バター, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう, ごなチーズ, かいそう, にぼし	にんじん	たまねぎ,しょうが, しょうが,マッシュルーム, きゅうり,キャベツ, コーン,バナナ	673	23.8	22.3	375	2.0	2.4
8	木	○	ごはん	たけのこ 鱈の豆板醤焼き ごま和え 豚汁	みかん	こめ,むぎ, さとう, じゃがいも, こんにゃく	ねりごま, ごま, あぶら	さば, ふたにく, とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな, にんじん	ながねぎ,にんにく, しょうが,キャベツ, れんこん,きゅうり, だいこん,みかん	607	29.3	19.4	399	3.5	1.7
9	金	○	ほうとう うどん	れんこんサラダ こまかな 小魚&アーモンド	こめ 米粉の あずき 小豆ケーキ	ほうとう, さとう, こめこ	マヨネーズ, ごま, アーモンド, バター	とりにく, あぶらあげ, ハム, あずき, たまご	ぎゅうにゅう, にぼし	かぼちゃ, にんじん	だいこん,はくさい, ながねぎ,しめじ, れんこん,きゅうり, キャベツ	606	22.5	25.8	369	1.9	2.6
12	月	○	焼き肉 チャーハン	いしん 鰹のチーズ春巻き わかめとえのきのスープ	ひとくち りんごゼリー	こめ,むぎ, さとう, はるまきかわ, ごまごこ, ゼリー	あぶら, ごま	ふたにく, かまぼこ, たまご, にしん, とりにく	ぎゅうにゅう, チーズ, わかめ	にんじん, ピーマン	にんにく,しょうが, ながねぎ,たまねぎ, はくさい,えのきたけ	597	27.1	23.0	336	3.8	3.0
13	火	○	こむぎ 黒糖パン	シェパーズパイ もやしのカレーサラダ アルファベットスープ	みはや	ことうパン, ごまごこ, マッシュポテ, さとう,マカ, じゃがいも	あぶら	ふたにく, だいず, しろうはなまめ, ハム,ベーコン	ぎゅうにゅう, チーズ	トマト, にんじん, こまつな	たまねぎ,コーン, もやし,きゅうり, キャベツ,みはや	650	28.8	19.5	437	2.8	2.6
14	水	○	ごはん	あかうお 赤魚の塩麹焼き こまつな 小松菜と油揚げのサラダ おこし汁	きなこ カシューナッツ	こめ,むぎ, しおこうじ, さとう, じゃがいも, こんにゃく	あぶら, ごま, カシューナッツ	あかうお, あぶらあげ, とうふ, きなこ	ぎゅうにゅう	こねぎ, こまつな, にんじん	キャベツ,もやし, だいこん,しいたけ, ながねぎ	586	27.3	19.6	379	3.3	1.8
15	木	○	パンネ ミートソース	コーンサラダ こまかな 小魚	キャラメル ポテト	マカロニ, ごまごこ, さとう, さつまいも, はちみつ	あぶら, カシューナッツ, バター	だいず, ぎゅうにく, ふたにく, ハム	ぎゅうにゅう, ごなチーズ, にぼし, なまクリーム	にんじん, トマト	たまねぎ,マッシュルーム, にんにく,キャベツ, コーン,きゅうり, レモン	680	25.5	25.1	381	2.9	2.0
16	金	○	ごはん	きびなごの磯辺揚げ ささみとららのナムル かんこくふう 韓国風みそ汁	ゆめ 夢オレンジ	こめ,むぎ, ごまごこ, さとう	あぶら, ごまあぶら, ごま	たまご, とりにく, ふたにく, とうふ	ぎゅうにゅう, きびなご, あおのり	にんじん, こまつな, にら	キャベツ,もやし, えのきたけ,ながねぎ, にんにく,オレンジ	600	25.2	19.6	370	2.7	1.5
19	月	○	まいたけ 舞茸ごはん	あ 揚げだし豆腐かあんかけ けんちん汁	みかん	こめ,むぎ, さとう, でんぶん, じゃがいも, こんにゃく	あぶら, ごまあぶら	とりにく, あぶらあげ, かにかま, ふたにく, とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん, いんげん, こまつな	まいたけ,コーン, ごぼう,だいこん, ながねぎ,みかん	586	23.3	20.8	352	2.4	2.0
20	火	○	Z学期給食最終日 シーフード ピラフ	と 鶏のポテトチーズ焼き はくさい 白菜とベーコンのスープ	お米de クリスマス ケーキ	こめ,むぎ, じゃがいも, ケーキ	バター, あぶら, マヨネーズ	ベーコン, いか,えび, あさり, とりにく, いんげんまめ	ぎゅうにゅう, ヨーグルト,チー ーズ	にんじん, ピーマン, パセリ, こまつな	たまねぎ,はくさい, マッシュルーム	658	30.1	25.4	434	8.0	2.5

\*食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。  
 ※栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。



★3学期は1月10日(月)始業式、11日(火)から給食が開始されます。  
 どうぞ、楽しい冬休み(クリスマス&お正月)をお過ごしください(※食べ過ぎ注意)!



今月の平均栄養価

629	26.7 (17%)	22.1 (30%)	400	3.6	2.3
-----	---------------	---------------	-----	-----	-----

文部科学省基準  
 栄養価(中学年)

650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0 未満
-----	----------------------	----------------------	-----	-----	-----------