



# 12月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料						
			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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	ごはん ▲牛乳 県産豚肉コロケ・ソース 切干大根の煮付け たまねぎのみそ汁	869 27.7 25.5	豚肉 とうふ とり肉 みそ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	サラダ油	
3 (火)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 ●厚焼きたまご ツナとわかめの和え物 ひつつみ汁	829 33.6 24.1	なっとう たまご ツナ とり肉 油あげ なたと	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう きゅうり こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 ひつつみ	ごま油 ごま サラダ油	
4 (水)	▲食パン ▲牛乳 ブルーベリージャム ▲鶏肉のガーリックマヨ焼き グリーンサラダ 貝だくさんのカレースープ	855 37.8 33.1	とり肉 ハム ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	パセリ さやいんげん にんじん ほうれん草	カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ	パン パン粉 じゃがいも ジャム	ノンエッグマヨ サラダ油 和風ドレ	
5 (木)	ごはん ▲牛乳 わかさぎのフリッター③ にらのツナ和え 豚肉と大根の煮物 アセロラゼリー	769 28.2 19.7	わかさぎ ツナ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にら にんじん	もやし ねぎ だいこん 枝豆 しらたき	米 さとう ゼリー 小麦粉 パン粉 めんぷん	ノンエッグマヨ サラダ油	
6 (金)	▲ココッパン ▲牛乳 りんごジャム ●スコッチエッグ・小袋ケチャップ ●フレンチサラダ ▲バターナッツのシチュー	821 35.4 29.9	ツナ 豚肉 とり肉 たまご	牛乳 脱脂粉乳	さやいんげん かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ カリフラワー	パン ジャム パン粉	フレンチドレ サラダ油	
9 (月)	ごはん ▲牛乳 ■えびしゅうまい② チャプチェ 肉だんごスープ	802 33.7 18.9	えび とり肉 ミートボール	牛乳	茎にんにく にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ きくらげ たけのこ	米 春雨 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油	
10 (火)	ごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 げんきサラダ せんべい汁	846 32.6 29.8	さば みそ ハム とり肉 かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり コーン だいこん ごぼう しめじ	米 せんべい さとう	ごま油 ごま サラダ油	
11 (水)	▲ツナコーンサンド (ツナコーンサンドの具) ▲牛乳 キャラメルパテ とり肉の香草焼き ▲トマトクリームペンス	865 41.3 32.0	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん パセリ トマト	コーン たまねぎ きゅうり マッシュルーム しめじ	パン ペンス さとう キャラメル	ノンエッグマヨ 生クリーム	
12 (木)	ごはん ▲牛乳 ニシンの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 根菜のごま汁	829 30.2 25.6	にしん 豚肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん	枝豆 だいこん ごぼう ねぎ	米 里芋 じゃがいも さとう	サラダ油 ねりごま	
13 (金)	▲ハムカツサンド(▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 ミルメークココア 花野菜とパスタサラダ 白菜とウィンナーのスープ	852 31.1 30.5	豚肉 ハム とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり 白菜 たまねぎ	パン パン粉 マカロニ じゃがいも ミルメークココア	サラダ油 和風ドレ	
16 (月)	ごはん ▲牛乳 肉だんごの甘酢あん② ●▲れんこんサラダ 豚汁	791 26.5 23.4	とり肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	コーン 白菜 ごぼう ねぎ さとう	米 里芋 パン粉 さとう	ごま サラダ油 ごま油
17 (火)	『食品ロスについて考えよう！ めざせ！食べ残しゼロ！！③』 ▲セルフかつカレー(▲カレー) ▲牛乳 イタリアンサラダ	851 27.6 26.8	豚肉 とりレバー ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも でんぷん パン粉	サラダ油 イタリアンドレ	
18 (水)	▲いちご入りフルーツクリームサンド ▲牛乳 (▲いちご入りフルーツクリームサンドの具) ●トマトオムレツ キャベツとベーコンのスープ	831 28.5 30.7	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん	もも みかん パイナップル いちご キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	クリーム	
19 (木)	ごはん ▲牛乳 とり肉のきのこあんかけ ほうれん草とひじきのごま和え きりたんぼ汁	831 34.2 23.3	とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	えのき キャベツ だいこん 白菜 しいたけ ねぎ	米 さとう でんぷん きりたんぼ	ごま サラダ油	
20 (金)	【冬至献立】 ★セルフ関西風天ぷらうどん(かぼちゃの天ぷら) ▲牛乳 ゆず香味サラダ ●▲原宿ドックミニ	756 26.0 24.7	とり肉 油あげ なたと ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ねぎ しいたけ キャベツ コーン	うどん 小麦粉 でんぷん ワッフル	サラダ油 ゆずしょうゆ ドレ	
23 (月)	ごはん ▲牛乳 ぎょうざロール 中華くらげサラダ マーボーとうふ	838 28.4 28.6	豚肉 とうふ とり肉 中華くらげ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ	米 さとう ぎょうざの皮 でんぷん	サラダ油 ごま油	
24 (火)	ごはん ▲牛乳 ●瀬戸風味 とり肉のごまみそ焼き かんぴょうサラダ ほうれん草のみそ汁	792 32.6 26.0	とり肉 みそ ツナ とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ かんぴょう だいこん もやし きゅうり	米 さとう	ごま ごま油 ノンエッグマヨ	
25 (水)	【クリスマス献立】 ▲米粉パン ▲牛乳 ハンバーグデミグラスソース クリスマスカラーサラダ ▲クラムチャウダー ●▲チョコレートケーキ	924 38.5 34.9	とり肉 豚肉 あさり	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン さとう じゃがいも チョコケーキ	サラダ油 コーンクリーム ドレ マーガリン	

\* 都合により献立が変更になる場合があります。  
\* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準  
エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.7g  
アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。  
▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品  
★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・キャベツ・大根・白菜・  
にんじん・にら



### 石けんを使った手洗い

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。