



# 12月給食予定献立表

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		エネルギー (kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる					
1 (水)			あんかけ 焼きそば	辛くて酸っぱいスープ コーン蒸しパン	豚肉 イカ エビ なたと 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ コーン	中華めん 小麦粉 砂糖 でんぷん 蒸しパンミックス	サラダ油 ごま油 ラー油 ごま	855	35.6 27.1 3.3		
2 (木)			三色ごはん	鯖の胡麻焼き 磯香和え 麩とねぎの味噌汁	鶏肉 鶏卵 さば かまぼこ 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 のり わかめ	小松菜 ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ オレンジ	米 砂糖 花麩	ごま	822	38.7 25.4 3.4		
3 (金)			ホットバーガー	若草ポテト 海老団子スープ りんご	ハム エビボール 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ りんご	パン じゃがいも	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	802	30.2 26.0 3.5		
6 (月)			酢豚丼	わかめ豆腐スープ みかん 大豆小魚	豚肉 豆腐 鶏肉 なたと 大豆	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ みかん	米 でんぷん 米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	804	31.1 22.4 2.9		
7 (火)			コーントースト	アーモンドサラダ 卵トマトスープ ひとくちゼリー	ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく コーン	パン でんぷん ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ アーモンド オリーブ油	777	27.8 29.8 3.2		
8 (水)			ごはん	たくあんとじゃこのふりかけ 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁	高野豆腐 鶏肉 豆腐 なたと	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 でんぷん 米粉 じゃがいも	ごま サラダ油	831	34.5 22.1 3.0		
9 (木)			しょうゆ ラーメン	生揚げと野菜のキムチ炒め 大学いも	豚肉 うずら卵 なたと 生揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	にんにく しょうが もやし ねぎ きくらげ たけのこ 玉ねぎ	中華めん 砂糖 でんぷん さつまいも 水あめ	サラダ油 ごま油 ごま	809	30.8 30.4 3.3		
10 (金)			雑穀ごはん	いわしの甘露煮 ごま和え 豆乳みそ汁	いわし 油あげ 豆腐 豆乳 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう えのきたけ 大根	米 三温糖 キヌア もちあわ 黒米 発芽玄米 もちきび 発芽赤米 アマランサス	ごま 練りごま	885	33.3 28.8 3.4		
13 (月)			カラフルピラフ	じゃこのカリカリサラダ フルーツのヨーグルトあえ いり大豆	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 コーンフレーク 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	783	25.7 19.7 1.6		
14 (火)			黒糖パン	洋風おでん にんじンドレッシングサラダ グレープフルーツ	ウインナー うずら卵 ちくわ 揚げボール	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 にんにく 白菜 こんにゃく キャベツ きゅうり もやし グレープフルーツ	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	785	28.2 22.5 3.3		
15 (水)			五色の花ごはん	鰯の柚子醤油焼き なめたけ和え ほうとう汁	かれい 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし えのきたけ 大根 ねぎ	米 ほうとう	サラダ油 ごま油 ごま	802	35.6 19.6 3.2		
16 (木)			五目うどん	豚肉と野菜のごま炒め 黒糖甘食 アーモンド小魚	鶏肉 なたと 油あげ 豚肉 鶏卵	牛乳 無糖練乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが	うどん 三温糖 じゃがいも 黒糖 小麦粉	サラダ油 ごま バター アーモンド	789	32.2 28.3 2.8		
17 (金)			ごはん	チゲ豆腐 ごぼう入りナムル ジョアマスカット	豚肉 豆腐 鶏卵 白みそ	牛乳 ジョア	にんじん ニラ	にんにく キムチ もやし えのきたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	米 砂糖 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま	811	31.0 22.8 2.7		
20 (月)			シーフード カレーライス	海草サラダ みかん	エビ イカ 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマトジュース ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	米 じゃがいも 砂糖 米粉	サラダ油 バター ごま油 ごま	820	26.2 18.9 2.8		
21 (火)			ツリー チョコパン	フライドチキン マッシュポテト パンプキンスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム	パン チョコレート アラザン 米粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	895	32.4 35.9 2.9		
※ はしの日には、忘れずにはしを持参してください。 ※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。											今月の 平均栄養価	818	31.5 25.3 3.0	
★引き続き、給食前のしっかりとした手洗い、 給食中の黙食を徹底しよう！											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	

### 体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バラン  
スのよいものをしっかり食べることが大  
切です。  
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高  
めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミン  
Aや、コラーゲンの合成に役立ち感染  
症予防に効果のあるビタミンCが多い食  
べ物をしっかりとって、かぜに負けない  
体づくりをしましょう。

かぜに  
負けない

たんぱく  
質

ビタミン  
A・C

### みかん

#### 手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、  
1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれ  
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミン  
Cが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい  
みかんをたくさん食べましょう。

今年も1年  
ありがとう