



12月給食予定献立表(改訂版)

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	(金)		ゆかりごはん	洋風おでん 花野菜サラダ 大豆小魚	ウィンナー 大豆 豆ちくわ うずらたまご 揚げポール	牛乳 かえり煮干し	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 白菜 こんにゃく レモン果汁 大根 カリフラワー	米 ジャがいも 砂糖	サラダ油 ごま	792	33.5	31.0	3.4
4	(月)		酢豚丼	海老団子のみぞれスープ みかん	豚肉 豆腐 エビボール	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	しょうが にんにく しめじ たけのこ 干ししいたけ ねぎ 大根 玉ねぎ みかん	米 ジャがいも 砂糖 でんぷん 米粉	ごま油 大豆白絞油 サラダ油	794	28.3	22.5	2.7
5	(火)		コーンピラフ	じゃこのカリカリサラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも コーンフレーク マカロニ	サラダ油 オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ バター	789	32.3	23.8	3.3
6	(水)		ごはん ナッツふりかけ	高野豆腐の揚げ煮 ほうとう汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ きざみのり	にんじん 小松菜 ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ 大根 白菜	米 ジャがいも でんぷん 三温糖 米粉 ほうとう	ごま 大豆白絞油 サラダ油 アーモンド	896	36.6	27.7	3.2
7	(木)		キムチラーメン	厚揚げと野菜の中華炒め 大豆と小魚といもの 揚げ煮	豚肉 鶏肉 角揚げ なたと 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん ニラ ピーマン 赤ピーマン	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ もやし メンマ 白菜 キムチ	中華めん じゃがいも 三温糖 砂糖 でんぷん	大豆白絞油 ごま サラダ油 ごま油	802	38.8	35.5	3.3
8	(金)		バターライスの ごぼれ梅 和風クリーム ソース	こまいフライ コールスロー	こまい 鶏肉 ツナ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 ジャがいも パン粉 小麦粉 米粉	バター サラダ油 大豆白絞油	871	34.8	29.1	2.3
11	(月)		スパイシー タコス丼	卵スープ みはや	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 たまご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ みはや	米 でんぷん ワンタンの皮	サラダ油 大豆白絞油	807	31.1	23.0	2.8
12	(火)		三色ごはん	鯖のカレー焼き おろし和え 具沢山のすまし汁	さば 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし えのき 大根 干ししいたけ れんこん ごぼう	米 里いも 砂糖 竹輪麩	ごま油 ごま	780	36.1	22.7	3.1
13	(水)		中華おこわ	鶏肉とアーモンドの 炒め物 水餃子	鶏肉 焼き豚 赤みそ なたと 豚肉	牛乳 桜エビ	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 干ししいたけ ねぎ にんにく たけのこ	米 餅米 砂糖 でんぷん 米粉 水餃子の皮	サラダ油 アーモンド ごま油 ごま 大豆白絞油	858	34.9	29.5	3.3
14	(木)		ボロネーゼ パスタ	もやしとハムのスープ みりんバナナケーキ	豚肉 ハム 豆腐 大豆	牛乳 粉チーズ クリームチーズ	にんじん 小松菜 トマト缶 ピーマン	にんにく もやし 干ししいたけ ねぎ 玉ねぎ セロリ バナナ	スパゲティ 砂糖 ホットケーキミックス	オリーブ油	810	33.3	23.9	2.7
15	(金)		五色の花ごはん	かぼちゃの天ぷら 豚肉のしぐれ煮 根菜汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ 野沢菜 青じそ	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま 大豆白絞油 サラダ油	779	26.8	24.0	2.7
18	(月)		シーフード カレーライス	大根サラダ フルーツみつ豆	エビ イカ 大豆 レンズ豆 赤えんどう豆	牛乳 脱脂粉乳 寒天缶	にんじん トマト ジュース	にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし 大根 黄桃缶 バイン缶 りんご缶 みかん缶	米 ジャがいも 砂糖 米粉 ゼリー	ごま油 ごま サラダ油 バター	853	26.4	18.2	2.9
19	(火)		ツリー チョコパン	鶏のピザ焼き グリーンサラダ 白菜スープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ レモン果汁	パン アラザン 砂糖 チョコレート	サラダ油	755	32.6	26.6	3.4

※ 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。

★感染症予防のために給食前の手洗いを再確認しよう！



※ 8日以降のパン献立につきま
しては、製造業者の復旧状況に
より、ごはん献立に変更させ
ていただく場合がありますのでご
了承ください。

家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついている
と、手を介して食品や調理道具、食
卓などに細菌やウイルスがつき、ほ
かの人へ広がってしまいます。感染
を予防するためにも、家族みんな
で食事前の手洗いを徹底しましょう。



今月の 平均栄養価	820	33.3 26.6 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5