



12月給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場
(小学校)

日付	こんだてめい ※ 毎日牛乳(200ml)がです。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません)						栄養価 (1食1人あたり)	
		【赤】体をつくるものになる			【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	牛乳	ビタミン		炭水化物		脂質
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海藻	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 米・パン・いも・砂糖		6群 油・バター・ごま
1 金	じゃこチーズトースト		脱脂粉乳 ちりめんじゃこ チーズ	パセリ			小麦 砂糖	ショートニング ドレッシング	611
	あつやきたまご	卵							21.4
	和風ポトフ	ベーコン ウィンナー		にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ		じゃがいも	オリーブオイル	25.7
	お米のババロア						ババロア		2.8
4 月	セルフぶたどん(ごはん)						米		598
	(ぶたどんの具)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく しょうが		でん粉 砂糖	サラダ油	23.9
	にらともやしのキムチあえ			にら にんじん	もやし				17.6
	大根のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		ほうれん草	だいこん				2.2
5 火	きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング サラダ油	572
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	20.1
	マカロニのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ		マカロニ ルウ	マーガリン	20.2
									2.2
6 水	セルフ三色どん(ごはん)						米		670
	(肉そぼろ)	ぶた肉 大豆			しょうが		砂糖	サラダ油	25.4
	(いりたまご)	卵							21.3
	(ほうれん草のごまあえ)			ほうれん草				ごま	2.3
	トックいりわかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ		トック	ごま油	
7 木	ごはん						米		747
	ハムマリネサラダ	ポロニアハム			キャベツ きゅうり たまねぎ			ドレッシング	20.3
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく		じゃがいも ルウ	サラダ油	24.9
	県産ヨーグルト		ヨーグルト						2.4
8 金	セルフすき焼き風うどん(うどん)						うどん		549
	(すき焼き風うどん汁)	ぶた肉 とうふ		にんじん	はくさい ねぎ しいたけ			サラダ油	20.6
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ		砂糖	サラダ油	19.0
	かまぼこサラダ	かまぼこ		にんじん ほうれん草	だいこん			ドレッシング	2.8
11 月	セルフ五目ごはん(ごはん)						米		618
	(五目ごはんの具)	とり肉 油あげ		にんじん	しいたけ かんぴょう ごぼう たけのこ 枝豆		砂糖	サラダ油	23.8
	きびなごのかりかりフライ②	きびなご			しょうが		砂糖 じゃがいも でん粉 米こ		17.1
	なめことあおさのみそ汁	とうふ みそ	あおさ	にんじん	なめこ ねぎ				2.2
12 火	食パン		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	692
	みかんジャム						ジャム		32.7
	こまつな和風スパゲティ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく		スパゲティ	オリーブオイル	18.6
	ガーリックチキン	とり肉			にんにく			サラダ油	3.3
ポテトサラダ	ローズハム			キャベツ きゅうり コーン		じゃがいも	ドレッシング		
13 水	ごはん						米		697
	さばのたつたあげ	さば					でん粉 米こ	サラダ油	28.4
	やき肉いため	ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ りんご しょうが にんにく		でん粉	ごま油	26.1
	はくさいのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		にんじん	はくさい				2.3
14 木	ごはん						米		672
	ツナ海そうサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	もやし				27.3
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ にんにく しょうが		砂糖 でん粉	ごま油	20.2
	みかんゼリーあえ				みかん		ゼリー		1.9
15 金	セルフフィッシュサンド(パン)		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	592
	(サーモンフライ・ソース)	さけ					パン粉 小麦粉	サラダ油	22.1
	(キャベツのマヨネーズあえ)				キャベツ		キャベツ	マヨネーズ	23.1
	ポルシチ風トマトにこみ	ぶた肉		にんじん フロッコリー トマト	たまねぎ かぶ にんにく		じゃがいも ルウ	オリーブオイル	2.4
18 月	ごはん						米		607
	納豆	大豆							24.5
	筑前煮(ちくぜんに)	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく		砂糖 さといも	サラダ油	16.1
	たまねぎのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		ほうれん草	たまねぎ				1.9
19 火	コッペパン		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	653
	とちおとめいちごジャム						ジャム		25
	チリコンカン	ぶた肉 ウィンナー 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく			サラダ油	26.1
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン		砂糖	オリーブオイル	3.3
はくさいのクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	はくさい にんにく		ルウ	オリーブオイル		
20 水	ごはん						米		673
	ユーリンチー	とり肉			しょうが にんにく ねぎ		でん粉 砂糖	サラダ油	26.3
	ツナひじきナムル	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり		砂糖	ごま油	21.3
	わんだんスープ	ぶた肉 なた		にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし		わんだん		2.2
21 木	むぎごはん						米 おおむぎ		659
	ひき肉と豆のカレー	ぶた肉 大豆 レンズ豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが		ルウ	サラダ油	20.4
	インド風になんじんサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	オリーブオイル	16.9
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もも		ナタデココ		1.8
22 金	食パン		脱脂粉乳				小麦 砂糖	ショートニング	616
	チョコクリーム						チョコクリーム		26.9
	チキンチーズやき	とり肉	チーズ				パン粉		23.5
	ゆずかつおあえ			にんじん	もやし きゅうり				2.9
	かぼちゃのほうとう	ぶた肉 油あげ 白みそ		かぼちゃ にんじん	ねぎ しいたけ		ほうとう	サラダ油	

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.4g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.0g
(12月の平均) エネルギー：639kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.1g 食塩相当量：2.4g

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。