

12月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	コロッケ カリフラワーとひき肉の とろみスープ みかん	コッペパン コロッケ 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 みかん	とんかつソース 鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすろしょうゆ コショウ
2日 (木)	チキンカレー キャベツと コーンのサラダ	ナン 小麦粉 油 ジャがいも 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが にんにく レモン キャベツ コーン にんじん	カレー粉 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース チャツネ ローリエ 塩
3日 (金)	いわしの香梅煮 みそ汁 味付けのり 洋梨ゼリー	精白米 さとう	牛乳 いわし 豆腐 うすあげ わかめ みそ 味付けのり	梅干し 土しょうが 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 洋梨ゼリー	こいロしょうゆ 酒 削り節
6日 (月)	牛肉と野菜の香り炒め 白菜の煮物	うずまきパン マーマレード&マーガリン 油 さとう	牛乳 牛肉 豚肉 ごぼう天 冷凍厚揚げ	にんじん まいたけ いら にんにく 白菜 にんじん ほうれん草	こいロしょうゆ 酒 コチュジャン 塩 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節
7日 (火)	シーフードピラフ スープ りんごのタルト	精米 精麦 バター 油 油 りんごのタルト	牛乳 貝柱 イカ エビ ベーコン 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
8日 (水)	肉うどん 五目豆	小型コッペパン レーズンクリーム うどん さとう とら豆 さとう	牛乳 牛肉 かまぼこ 昆布	玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ こいロしょうゆ こいロしょうゆ みりん
9日 (木)	小えびのチリソース煮 ワンタンスープ 焼きプリン	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油	牛乳 エビ 豚ひき肉 ちくわ 焼きプリン	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
10日 (金)	高野豆腐の卵とじ 豚汁 ひじき入りふりかけ	精白米 さとう さとう 白ごま	牛乳 高野豆腐 卵 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ ちりめんじゃこ ひじき	にんじん グリンピース こんにゃく にんじん 白菜 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが	削り節 うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
13日 (月)	ちゃんぽん もやしナムル 炒り豆	小型アップルパン 油 ちゃんぽん麺 ごま油 片栗粉 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ハム 炒り豆	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	豚骨白湯 塩 コショウ 酒 七味 こいロしょうゆ 酢
14日 (火)	豚ソース丼 ごま風味みそ汁 丸干し	精白米 油 片栗粉 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ 丸干し	玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 小松菜 えのきたけ	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ 塩 削り節
15日 (水)	揚げ鶏の ピーナッツがらめ チンゲン菜のスープ みかん	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう ピーナッツ 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ 白ねぎ 土しょうが みかん	塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
16日 (木)	ポトフ ピザソース スライスチーズ	オリーブパン ジャがいも オリーブ油 さとう	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト水煮 バジル	鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ
17日 (金)	炒り大豆ご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 炒り大豆 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん 干しいたけ 大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ ミニゼリー（アセロラ、ピーチ）	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩 削り節
20日 (月)	サーモンフライ タルタルソース ゆでキャベツ ポパイスープ	小型ごまパーカーパン 揚げ油 タルタルソース	牛乳 サーモンフライ 豚肉 うずら卵	キャベツ にんじん ほうれん草 えのきたけ	塩 塩 豚骨スープ うすろしょうゆ コンソメ コショウ
21日 (火)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ みかんジュース	カレールー 塩 コショウ ソース
22日 (水)	鶏肉の クリームソース煮 キャベツスープ チョコレートケーキ	小型パンブキンバターロール 油 バター 小麦粉 油 チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	生しいたけ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	695	27.1	24.4	3.1	399	2.2	333	0.38	0.55	26	4.0
文科省基準	660	20.0	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%