

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
2日 (月)	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	ナン 小麦粉 油 じゃがいも ソイドレッシング	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	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 (火)	豚ソース丼 豆乳みそ汁	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 うすあげ みそ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 白菜 大根 みつば しめじ にんじん	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ 削り節
4日 (水)	ちゃんぽん はたはたのから揚げ	小型コッペパン 油 ちゃんぽん麺 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ はたはた（片栗粉付き）	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	豚骨白湯 塩 コショウ 酒
5日 (木)	★ごぼうと牛肉のみそ煮 かきたま汁	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 かまぼこ 卵	ごぼう さやいんげん こんにゃく みつば にんじん えのきだけ	酒 みりん うすロしょうゆ 削り節
6日 (金)	エビのチリソース煮 ワンタンスープ みかん	精白米 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 エビ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 土しょうが 青ねぎ みかん	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 うすロしょうゆ
9日 (月)	照り焼きハンバーグ コーンスープ	バーカーパン 揚げ油 さとう 片栗粉 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン 卵	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	みりん こいロしょうゆ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
10日 (火)	ちゃんこ鍋 ★ちりめんキャベツ みかん	精白米 さとう ごま油 さとう 白ごま すりごま	牛乳 荒びき鶏つくね 鮭 平天 豚肉 ちりめんじゃこ	白菜 大根 にんじん ほうれん草 キャベツ たくあん漬け みかん	塩 うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん
11日 (水)	豆腐のチャンプルー かぶと鶏肉のスープ	コッペパン 油 ごま油 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 鶏肉	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ かぶ にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 こいロしょうゆ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
12日 (木)	ピラフ キャベツスープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	白ワイン コンソメ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
13日 (金)	鶏ごぼうご飯 豚汁 白菜のおかか	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ 糸かつお	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース 大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ えのきだけ 白菜	こいロしょうゆ 酒 削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ
16日 (月)	れんこんご飯 すまし汁	精白米 もち米 油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うすあげ	れんこん にんじん ごぼう みつば 大根 にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 うすロしょうゆ 削り節
17日 (火)	みそおでん ゆずあえ のりのつくだ煮	精白米 さといも さとう さとう	牛乳 豚肉 ごぼう天 みそ 冷凍厚揚げ 昆布 のりのつくだ煮	大根 にんじん こんにゃく 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 うすロしょうゆ みりん
18日 (水)	あんかけうどん じゃこ豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 干しエビ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ みりん
19日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 大根 にんじん	カレー粉 塩 コショウ ソース
20日 (金)	鶏肉のから揚げ パンプキンスープ りんごのタルト	小型コッペパン 片栗粉 揚げ油 油 片栗粉 りんごのタルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	土しょうが かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	みりん うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ

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	653	25.1	20.8	2.7	338	2.1	252	0.37	0.50	24	4.1
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%