

12月学校給食献立表

日	献立	主に熱ゆ力になる食品 【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 (月)	豆腐のチャンプルー かぶと鶏肉のスープ みかん	コッペパン 油 ごま油 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬 冷凍豆腐 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 みかん	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
2日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます 丸干し	精白米 さとう 油 すきやき麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 冷凍焼き豆腐 冷凍うすあげ 丸干し	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊 大根 にんじん	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酢 塩
3日 (水)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン 青ねぎ にんじん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすロしょうゆ みりん 削り節 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 七味 こいロしょうゆ 酢
4日 (木)	鶏ごぼうごはん 豆乳みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 冷凍うすあげ 豚肉 冷凍うすあげ 豆乳 みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース 白菜 大根 みつば しめじ にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節
5日 (金)	さわらのおろし煮 白菜の煮物 のりのつくだ煮	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さとう	牛乳 さわら 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ のりのつくだ煮	大根 白菜 春菊 にんじん	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
8日 (月)	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ みかん	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆・白いんげん豆ペースト ソイドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム ブロッコリー みかん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
9日 (火)	じゃこ昆布ご飯 豚汁 アーモンド	精白米 ごま油 白ごま アーモンド	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	にんじん ごぼう みつば 大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすロしょうゆ 削り節
10日 (水)	あんかけうどん 五目豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう 虎豆 油	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ 牛肉 昆布	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく	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
11日 (木)	カレーライス 福神漬け オレンジボンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
12日 (金)	★大根と豚肉の みそ炒め かきたま汁 手作りふりかけ	精白米 さとう ごま油 じゃがいも 油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 青のり 削り節	大根 にら みつば にんじん えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
15日 (月)	ハンバーグの煮込み風 コーンスープ	コッペパン 揚げ油 さとう 油 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ ソース コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
16日 (火)	さばのしょうが煮 さつま汁	精白米 さとう さつまいも	牛乳 さば 豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	土しょうが にんじん 青ねぎ	酒 みりん こいロしょうゆ 削り節
17日 (水)	ツナスパゲッティ キャベツのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター 香りがまドレッシング	牛乳 ツナ油漬 エビ きざみのり	玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ キャベツ きゅうり にんじん	うすロしょうゆ 塩 コショウ 酒 塩
18日 (木)	ピラフ スープ	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 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	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
19日 (金)	そぼろごはん みそ汁	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 冷凍豆腐 わかめ みそ 冷凍うすあげ	土しょうが グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
22日 (月)	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	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ

★は新献立です

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	673	25.7	22.2	2.7	349	2.3	242	0.35	0.53	25	4.2
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%