

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 (金)	ホキの竜田揚げ 白菜の煮物	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 ホキ 豚肉 平天 うすあげ	土しょうが 白菜 にんじん 春菊	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
4日 (月)	にんじんのポタージュ キャベツと コーンのサラダ アーモンド	コッペパン ジャがいも 油 バター 小麦粉 イタリアンドレッシング アーモンド	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ コーン にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
5日 (火)	れんこんご飯 ごま風味みそ汁	精白米 もち米 油 ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	れんこん にんじん ごぼう みつば 大根 小松菜 えのきたけ	うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
6日 (水)	わかめラーメン はたはたのから揚げ みかん	小型コッペパン 中華めん ごま油 揚げ油	牛乳 焼き豚 わかめ はたはた(片栗粉付き)	コーン にんじん 青ねぎ みかん	うすロしょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ
7日 (木)	ツナ大豆ご飯 豚汁	精白米 白ごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 土しょうが 大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
8日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
11日 (月)	ポトフ ★鶏肉とごぼうの 甘辛揚げ	コッペパン ジャがいも 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん パセリ ごぼう	鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ 塩 コショウ こいロしょうゆ みりん
12日 (火)	ピラフ スープ みかん	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん パセリ みかん	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 (水)	きつねうどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん さとう 白ごま さとう	牛乳 うすあげ かまぼこ ツナ水煮	青ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
14日 (木)	豚肉と大豆の 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 もち米 ラード 栗 さとう	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ コンソメ 塩 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
15日 (金)	五目うま煮 もやしのナムル	精白米 さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ハム	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 こいロしょうゆ 酢 七味
18日 (月)	キャベツのスープ煮 ピザソース チーズ	コッペパン 手亡豆 オリーブ油 さとう	牛乳 チキンウインナー ベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ バジル
19日 (火)	そぼろご飯 みそ汁	精白米 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ うすあげ	土しょうが グリンピース 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
20日 (水)	冬野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご 黄桃缶 アロエ缶	カレーウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
21日 (木)	ごまザンギ パンプキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 白ごま 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	土しょうが にんにく かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	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	635	23.9	20.6	2.5	325	1.8	229	0.30	0.49	21	3.8
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%