

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	ナン 小麦粉 油 じゃがいも	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
	ブロッコリーと コーンのサラダ	ソイドレッシング		ブロッコリー コーン	塩
3日 (火)	豚ソース丼	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ
	豆乳みそ汁		鶏肉 豆乳 うすあげ みそ	白菜 大根 みつば しめじ にんじん	削り節
4日 (水)	ちゃんぽん	小型コッペパン 油 ちゃんぽん麺 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ	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
	はたはたのから揚げ	揚げ油	はたはた(片栗粉付き)		
5日 (木)	★ごぼうと牛肉のみそ煮	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉 白みそ 赤だしみそ	ごぼう さやいんげん こんにゃく	酒 みりん
	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	みつば にんじん えのきだけ	うすロしょうゆ 削り節
6日 (金)	エビのチリソース煮	精白米 油 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 エビ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤
	ワントンスープ みかん	ワントンの皮 油 ごま油	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 土しょうが 青ねぎ みかん	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	バーカーパン 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ しめじ	みりん こいロしょうゆ
	コーンスープ	油	ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	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	精白米 さとう	牛乳 荒びき鶏つくね 鮭 平天 豚肉	白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節
	★ちりめんキャベツ みかん	ごま油 さとう 白ごま すりごま	ちりめんじゃこ	キャベツ たくあん漬け みかん	こいロしょうゆ みりん
11日 (水)	豆腐のチャンプルー	コッペパン 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	塩 こいロしょうゆ
	かぶと鶏肉のスープ	油 片栗粉	鶏肉	かぶ にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	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	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン エビ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	白ワイン コンソメ 塩 コショウ
	キャベツスープ アーモンド	油 アーモンド	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	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	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース	こいロしょうゆ 酒
	豚汁		豚肉 ごぼう天 うすあげ	大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ えのきだけ	削り節
16日 (月)	白菜のおかか	油	系かつお	白菜	こいロしょうゆ うすロしょうゆ
	れんこんご飯	精白米 もち米 油	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう みつば	うすロしょうゆ みりん 酒 削り節
17日 (火)	すまし汁		鶏肉 豆腐 うすあげ	大根 にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
	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	大根 にんじん こんにゃく	こいロしょうゆ みりん 削り節
18日 (水)	あんかけうどん	小型コッペパン うどん 片栗粉	牛乳 鶏肉 うすあげ	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
	じゃこ豆	さとう	大豆 干しエビ		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	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース
		和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
20日 (金)	鶏肉のから揚げ パンプキンスープ	小型コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉	土しょうが	みりん うすロしょうゆ
	りんごのタルト	油 片栗粉 りんごのタルト	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	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%