

# 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 (火)	すき焼き風煮 紅白なます	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 うすあげ	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
2日 (水)	ブロッコリーの クリームシチュー オレンジポンチ アーモンド	コッペパン ジャがいも 油 小麦粉 バター 白花豆・白いんげん豆ペースト アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジジュース	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
3日 (木)	れんこんご飯 豆乳みそ汁	精白米 もち米 油	牛乳 豚肉 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	れんこん にんじん ごぼう みつば 白菜 大根 しめじ ほうれん草 にんじん	うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節 塩
4日 (金)	大根のみそ煮 もやしとにらの炒め物 手作りふりかけ	精白米 油 さといも さとう 油 油 さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 丸天 うすら卵 みそ ベーコン ちりめんじゃこ 青のり 削り節	こんにゃく 大根 にんじん 緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ みりん 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ こいロしょうゆ みりん
7日 (月)	わかさぎフライ タルタルソース かぶと鶏肉のスープ みかん	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース 油 片栗粉	牛乳 わかさぎフライ 鶏肉	かぶ にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜 みかん	鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
8日 (火)	じゃこ昆布ご飯 豚汁 ★はりはり漬け	精白米 ごま油 白ごま さとう ごま油	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 うすあげ みそ	にんじん ごぼう みつば 白菜 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ 切り干し大根 きゅうり	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 酢 七味
9日 (水)	カレーうどん 青菜の煮びたし	小型コッペパン うどん 油 さとう	牛乳 牛肉 かまぼこ 冷凍厚揚げ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 小松菜	カレーウ うすロしょうゆ 削り節 塩 こいロしょうゆ みりん 削り節
10日 (木)	ツナ大豆ご飯 さつま汁	精白米 白ごま さとう さつまいも	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	にんじん 土しょうが にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
11日 (金)	さわらのおろし煮 白菜の煮物	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 うすあげ	大根 白菜 にんじん 春菊	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
14日 (月)	ベーコンポテト スープ みかん	コッペパン ジャがいも 油 油	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ みかん	塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ ローリエ
15日 (火)	いわしのしょうが煮 つくね汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 いわし 鶏平つくね 豆腐 みそ うすあげ 味付けのり	土しょうが 白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 みりん こいロしょうゆ 削り節
16日 (水)	ちゃんぽん もやしのナムル	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ハム	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 酒 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢 七味
17日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレーウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー 柑橘ドレッシング
18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 豆腐 わかめ みそ うすあげ	土しょうが グリンピース 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
21日 (月)	コーンピラフ キャベツスープ	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
22日 (火)	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	644	24.4	21.0	2.7	341	2.1	233	0.34	0.50	24	3.9
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%