

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
3日 (月)	チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	コッペパン 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 ブロッコリー コーン	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
4日 (火)	中華風炊き込みご飯 大根とわかめの ごまスープ	精米 精麦 ごま油 ごま油 白ごま	牛乳 焼き豚 豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ 土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	中華スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ 豚骨スープ うすろしょうゆ 塩 コショウ
5日 (水)	筑前煮 野菜とツナの 柑橘風味あえ	うすまきパン さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき ツナ水煮	れんこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん 土しょうが 干しいたけ 白菜 生しいたけ にんじん みつば	こいロしょうゆ 削り節 柑橘ドレッシング
6日 (木)	鮭とかぶの クリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ しめじ ほうれん草 玉ねぎ にんじん りんご 黄桃缶 パイン缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
7日 (金)	高野豆腐の卵とし みそ汁 手作りふりかけ	精白米 さとう じゃがいも 油 白ごま さとう	牛乳 高野豆腐 卵 うすあげ わかめ みそ 削り節 青のり ちりめんじゃこ	にんじん みつば 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節 うすろしょうゆ 削り節 みりん こいロしょうゆ
10日 (月)	ちゃんこ鍋 あまから大豆 みかん	コッペパン さとう 片栗粉 揚げ油 さとう 白ごま	牛乳 荒びき鶏つくね 鮭 平天 豚肉 大豆 かえりちりめん	白菜 大根 にんじん ほうれん草 みかん	塩 うすろしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん
11日 (火)	豚ソース丼 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油 ねりごま	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 大根 えのきたけ みつば	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ 削り節
12日 (水)	ポトフ ピザソース スライスチーズ	コッペパン じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 フランクフルト ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト水煮	鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 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
13日 (木)	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 さとう 白ごま	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 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
14日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁 黒大豆	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 かまぼこ 卵 黒大豆	土しょうが 春菊 にんじん えのきたけ	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
17日 (月)	中華風うま煮 もやしナムル	コッペパン 油 片栗粉 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 イカ 豚肉 うすら卵 冷凍厚揚げ ハム	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ 七味 こいロしょうゆ 酢
18日 (火)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 カルピス	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	カレー粉 塩 コショウ ソース
19日 (水)	みそラーメン はたはたのから揚げ	小型コッペパン 中華麺 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ はたはた(片栗粉付き)	キャベツ もやし 土しょうが 青ねぎ	豚骨スープ 中華スープ
20日 (木)	鶏肉のクリームソース煮 キャベツスープ さつま芋と栗のタルト	コッペパン 油 バター 小麦粉 油 さつま芋と栗のタルト	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	生しいたけ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすろしょうゆ 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	669	25.6	22.1	3.0	357	2.0	205	0.36	0.51	24	4.1
文科省基準	660	20.0	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%