

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)	れんこんご飯 豚汁 みかん	精白米 もち米 油	牛乳 うすあげ 豚肉 平天 みそ	れんこん にんじん ごぼう みつば こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ しめじ みかん	うすろしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
4日 (火)	きびなごの天ぷら カリフラワーと ひき肉のスープ	コッペパン 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 きびなご（小麦粉付き） 鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 酒 塩 コショウ
5日 (水)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ 系こんにゃく 春菊 えのきたけ 青ねぎ 大根 にんじん	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 酢 塩
6日 (木)	豆のトマト煮 米粉ポタージュ	コッペパン マカロニ 金時豆 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ トマト缶 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ コンソメ ソース ケチャップ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
7日 (金)	さばのみそ煮 白菜の煮物	精白米 さとう さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 豚肉 平天 うすあげ	土しょうが 白菜 にんじん 春菊	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 出し昆布 削り節
10日 (月)	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 うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
11日 (火)	ホキのおろし煮 たぬき汁 手作りふりかけ	精白米 さとう 片栗粉 揚げ油 油 片栗粉 さとう 白ごま 油	牛乳 白身魚（ホキ） 平天 うすあげ 削り節	大根 こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 酒 削り節 うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん
12日 (水)	もずくご飯 さつま汁 高野豆腐の煮物	精白米 大麦 油 さとう さつまいも さとう	牛乳 鶏肉 もずく 豚肉 平天 みそ うすあげ 高野豆腐	干しいたけ にんじん 青ねぎ にんじん グリンピース	こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 塩 削り節 みりん うすろしょうゆ 削り節 塩
13日 (木)	イカのケチャップ煮 ワンタンスープ アーモンド	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油 アーモンド	牛乳 イカ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	ケチャップ こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
14日 (金)	筑前煮 もやしのナムル みかん	精白米 里芋 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ハム	たけのこ にんじん 土しょうが れんこん ごぼう グリンピース 干しいたけ こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが みかん	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 酢
17日 (月)	洋風鍋 大根サラダ	コッペパン じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 フランクフルト ベーコン 茎わかめ	白菜 ブロッコリー にんじん 大根 にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ
18日 (火)	そばろご飯 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ うすあげ わかめ	土しょうが グリンピース 大根 小松菜 えのきたけ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
19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 豚肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご パイン缶 アロエ缶	カレールー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
20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

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	636	24.0	20.0	2.5	341	1.9	211	0.31	0.49	25	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上