

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	豚キムチ	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こいロしょうゆ
(月)	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん えのきたけ みつば	削り節 うすロしょうゆ
3日	メヒカリのから揚げ 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 メヒカリ（片栗粉付き） 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 うすロしょうゆ 酒 塩 コショウ
4日	ピラフ スープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 豚肉 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	コンソメ 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
5日	カレー鍋	コッペパン	牛乳 豚肉 厚揚げ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ	カレールウ ソース 鶏がら 塩 コンソメ コショウ
(木)	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	ツナ油漬け	にんじん きゅうり	塩 コショウ
6日	あじフライ ゆでキャベツ みそ汁	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ	キャベツ	中濃ソース 塩
(金)			豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
9日	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
(月)	鶏肉のさっぱり煮	さとう	鶏肉 うすら卵	にんにく 土しょうが	酢 こいロしょうゆ
10日	ちゃんこ鍋	精白米 さとう	牛乳 鶏つくね 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
(火)	大豆のかりんとう	さつまいも 片栗粉 揚げ油 さとう	大豆		
	手作りふりかけ	さとう 白ごま 油	削り節		こいロしょうゆ みりん
11日	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味
(水)			卵 わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
12日	白菜のクリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	白菜 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
(木)	れんこんのサラダ	香りごまドレッシング	茎わかめ	れんこん にんじん	
13日	ツナそぼろご飯 けんちん汁 みかん	精白米 白ごま さとう さといも	牛乳 ツナ油漬け 鶏肉 うすあげ 豆腐	にんじん 土しょうが みつば 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ みかん	こいロしょうゆ みりん うすロしょうゆ 削り節
(金)					
16日	きのこスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ バター	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ	塩 こいロしょうゆ コショウ
(月)	チリコンカン	金時豆 油	豚ひき肉	玉ねぎ	ガーリックパウダー チリパウダー トマトピューレ ケチャップ 塩 ローリエ ソース
17日	さばのみそ煮	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロしょうゆ
(火)	白菜の煮物	さとう	豚肉 平天 うすあげ	白菜 にんじん 春菊	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
18日	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 バイン缶 アロエ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
(水)					
19日	照り焼きハンバーグ	コッペパン 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
(木)	キャベツスープ	油	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
20日	かやくご飯	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒
(金)	豚汁 ミニゼリー		豚肉 平天 みそ	こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ しめじ ミニゼリー（ぶどう・ピーチ）	削り節
23日	ごまザンギ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 白ごま	牛乳 鶏肉	土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒
(月)	パンプキンスープ	油 片栗粉	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	648	24.2	22.0	2.5	330	1.8	217	0.35	0.50	22	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