

12月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	あんかけうどん 煮 豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	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 にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ
2日 (金)	さばのしょうが煮 けんちん汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さといも さとう 白ごま	牛乳 さば 鶏肉 うすあげ 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
5日 (月)	豚キムチ わかめスープ 味付けのり	精白米 ごま油 さとう ねりごま ごま油	牛乳 豚肉 焼き豚 わかめ 味付けのり	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
6日 (火)	白菜のクリームシチュー れんこんのサラダ	うずまきパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&いんげん豆ペースト 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 茎わかめ	白菜 玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース れんこん にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
7日 (水)	ピラフ スー プ オレンジポンチ	精白米 大麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 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 みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	コンソメ 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
8日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース カリフラワーと ひき肉のスープ	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 鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすろしょうゆ コショウ
9日 (金)	高菜ご飯 ちゃんこ鍋 みかん	精白米 白ごま ごま油 さとう	牛乳 ちりめんじゃこ ミートボール 平天 豚肉	高菜漬け 白ねぎ 土しょうが 白菜 大根 にんじん ほうれん草 みかん	うすろしょうゆ 酒 塩 うすろしょうゆ みりん 出し昆布 削り節
12日 (月)	鶏ごぼうごはん みそ汁 ミニフィッシュ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ わかめ うすあげ みそ 豆腐 ミニフィッシュ	ごぼう にんじん 干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節
13日 (火)	タッカルビ にらたまスープ アーモンド	コッペパン ごま油 さとう さつまいも 片栗粉 アーモンド	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく にら たけのこ にんじん 緑豆もやし えのきたけ	酒 こいロしょうゆ コチュジャン 鶏がら うすろしょうゆ 酒 塩 中華スープ
14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 牛肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご 黄桃缶 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
15日 (木)	担仔麺 チンゲン菜の炒め物	小型コッペパン ちゃんぽん麺 さとう ごま油 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 土しょうが 緑豆もやし にら チンゲン菜 玉ねぎ にんじん コーン	こいロしょうゆ オイスターソース 酒 うすろしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ コンソメ 塩 コショウ
16日 (金)	関東煮 もやしのナムル ふりかけ	精白米 じゃがいも さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うずら卵 ちくわ がんもどき 丸天 ハム 鮭ふりかけ	大根 こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 酢
19日 (月)	かやくご飯 豚汁 やわらか黒豆	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 うすあげ みそ やわらか黒豆	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん しめじ	出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ 削り節
20日 (火)	ハヤシライス ブロッコリーと コーンのサラダ	精白米 油 イタリアンドレッシング	牛乳 牛肉	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー コーン	ガーリックパウダー 赤ワイン 塩 コショウ コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩
21日 (水)	カレー鍋 ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも 油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ミートボール 厚揚げ チキンウインナー ハム	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	米粉カレールウ ソース 鶏がら 塩 コンソメ コショウ 塩 コショウ
22日 (木)	ごまザンギ パンプキンスープ りんごのタルト	コッペパン 片栗粉 揚げ油 白ごま 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 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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	651	24.7	21.4	2.3	339	80	2.2	219	0.45	0.57	23	4.2
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上