

# 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 (木)	白菜のクリームシチュー れんこんのサラダ	バターロール じゃがいも 油 小麦粉 白花豆ペースト バター ソイドレッシング	牛乳 ベーコン エビ 生クリーム 牛乳 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 白菜 コーン グリーンピース れんこん にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
2日 (金)	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 白ごま	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 青ねぎ	こいロしょうゆ 鶏がら うすロしょうゆ 削り節 中華スープ 塩 コショウ
5日 (月)	筑前煮 もやしのナムル りんごゼリー	コッペパン さともいも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ハム	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 りんごゼリー 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 七味 こいロしょうゆ 酢
6日 (火)	黒米ごはん ちゃんこ鍋 ミニたい焼き	精白米 黒米 黒ごま さとう ミニたい焼き	牛乳 里芋れんこん鶏つくね 秋鮭 豚肉 平天	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 塩
7日 (水)	チキンカツ ゆでキャベツ 白菜のスープ	パーカーパン 揚げ油 油	牛乳 チキンカツ ベーコン 卵	キャベツ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	トンカツソース 塩 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
8日 (木)	★みつばと根菜の 和風スパゲッティ ブロッコリーと コーンのサラダ	小型オリーブパン ソフトチーズ スパゲッティ バター 油 ごまドレッシング	牛乳 ベーコン きざみのり	みつば れんこん ごぼう にんにく ブロッコリー コーン	こいロしょうゆ みりん 塩 コショウ 塩
9日 (金)	さばのしょうが煮 豚汁 ひじき入りふりかけ	精白米 さとう さとう 白ごま	牛乳 さば 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ ちりめんじゃこ ひじき	土しょうが 大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節 こいロしょうゆ みりん
12日 (月)	肉うどん 煮びたし みかん	小型コッペパン うどん さとう さとう 白ごま	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉ねぎ 青ねぎ 白菜 にんじん 春菊 しめじ みかん	削り節 出し昆布 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 塩 こいロしょうゆ 酒 削り節
13日 (火)	大豆もやしの 炊き込みご飯 スー プ ヨーグルト	精白米 精麦 ごま油 白ごま 油	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 七味 みりん 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
14日 (水)	えびのチリソース煮 カリフラワーと ひき肉のトロミスープ 小魚アーモンド	うずまきパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 エビ 鶏ひき肉 小魚	にんにく 土しょうが 玉ねぎ カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすロしょうゆ コショウ
15日 (木)	豆腐チゲ 大豆の炒り煮 みかん	小型さつまいもパン ごま油 さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 豆腐 赤出しみそ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 にんにく たら 白ねぎ 玉ねぎ 土しょうが みかん	塩 こいロしょうゆ 豚骨スープ コチュジャン こいロしょうゆ
16日 (金)	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 にんにく 福神漬け りんご 黄桃缶 バイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
19日 (月)	ちゃんぽん 揚げぎょうざ	小型コッペパン 油 ちゃんぽん麺 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ぎょうざ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	豚骨白湯 塩 コショウ 酒
20日 (火)	炒り大豆ご飯 豆乳みそ汁 マンゴープリン	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 炒り大豆 豚肉 豆乳 うすあげ みそ	にんじん 干しいたけ 白菜 大根 ほうれん草 しめじ にんじん マンゴープリン	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 塩 みりん 削り節 塩
21日 (水)	鶏肉のクリームソース煮 チンゲン菜のスープ かぼちゃプリンタルト	コッペパン 油 バター 小麦粉 片栗粉 かぼちゃプリンタルト	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム 豚肉 卵	生しいたけ しめじ 玉ねぎ パセリ チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ

★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	671	25.5	22.0	2.8	386	2.1	292	0.37	0.52	29	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%