

# 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	豆腐のチャンプルー	コッペパン 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬 冷凍豆腐	にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	塩 こいロしょうゆ
(月)	かぶと鶏肉のスープ みかん	油 片栗粉	鶏肉	かぶ にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜 みかん	鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
2日	すき焼き風煮 紅白なます 丸干し	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 冷凍焼き豆腐 冷凍うすあげ 丸干し	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊 大根 にんじん	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酢 塩
3日	わかめラーメン	小型コッペパン 中華麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン 青ねぎ にんじん	うすロしょうゆ みりん 削り節 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら
(水)	もやしのナムル	ごま油 さとう	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	七味 こいロしょうゆ 酢
4日	鶏ごぼうごはん	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 冷凍うすあげ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース	こいロしょうゆ 酒
(木)	豆乳みそ汁		豚肉 冷凍うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 みつば しめじ にんじん	削り節
5日	さわらのおろし煮	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 さわら	大根	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節
(金)	白菜の煮物 のりのつくだ煮	さとう	豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ のりのつくだ煮	白菜 春菊 にんじん	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
8日	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆・白いんげん豆ペースト ソイドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
(月)	ブロッコリーのサラダ みかん			ブロッコリー みかん	塩
9日	じゃこ昆布ご飯	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん ごぼう みつば	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすロしょうゆ
(火)	豚汁 アーモンド	アーモンド	豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	大根 こんにゃく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
10日	あんかけうどん	小型コッペパン うどん 片栗粉	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩
(水)	五目豆	さとう 虎豆 油	牛肉 昆布	にんじん さやいんげん こんにゃく	こいロしょうゆ みりん
11日	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
(木)					
12日	★大根と豚肉の みそ炒め	精白米 さとう ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 赤だしみそ	大根 にら	こいロしょうゆ 酒
(金)	かきたま汁 手作りふりかけ	じゃがいも 油 さとう 白ごま	鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 青のり 削り節	みつば にんじん えのきたけ	うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
15日	ハンバーグの煮込み風 コーンスープ	コッペパン 揚げ油 さとう 油	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ソース
(月)		油	ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
16日	さばのしょうが煮	精白米 さとう	牛乳 さば	土しょうが	酒 みりん こいロしょうゆ
(火)	さつまいも	さつまいも	豚肉 ごぼう天 冷凍うすあげ みそ	にんじん 青ねぎ	削り節
17日	ツナスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター	牛乳 ツナ油漬 エビ きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ	うすロしょうゆ 塩 コショウ 酒
(水)	キャベツのサラダ	香りがまドレッシング		キャベツ きゅうり にんじん	塩
18日	ピラフ	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 コショウ
(木)	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
19日	そぼろごはん	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 冷凍豆腐 わかめ みそ 冷凍うすあげ	土しょうが グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
(金)	みそ汁				
22日	鶏肉のから揚げ	小型コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉	土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒
(月)	パンプキンスープ りんごのタルト	油 片栗粉 りんごのタルト	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

★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	673	25.7	22.2	2.7	349	2.3	242	0.35	0.53	25	4.2
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%