



12月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】 寒さに負けないように食べよう

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	お菓子の お楽しみ	お か ず	黄	赤	緑			
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
2	月	ごはん	○		ホッケのいちやぼし こうやどうふのそぼろに からしあえ	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ホッケいちやぼし ふた肉、こうやどうふ	たまねぎ、こんにやく にんじん、たけのこ しいたけ、しょうが もやし、こまつな	562	29.2	
3	火	ガーリックライス	○		ポテトコロッケ パンネのトマトに キャベツととり肉のスープ	ガーリックライス ポテトコロッケ、あぶら マカロニ、さとう、バター	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく トマト、キャベツ にんじん	642	20.8	
4	水	ちゅうかめん	○		みそラーメン ポークシュウマイ（2こ） フルーツゼリーポンチ	ちゅうかめん、ごま あぶら、ゼリー	牛乳、ふた肉、みそ しゅうまい	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、にら、にんにく しょうが、ごぼう ミックスフルーツ	604	23.0	
5	木	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	やきウィンナーのケチャップソース こまつなのサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ バター	コーヒーミルク ウィンナー、とり肉 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ	562	19.3	
6	金	ごはん	○		とり肉のからあげ だいこんとあつあげのもの ワンタンスープ	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう ワンタンのかわ	牛乳、とり肉、なまあげ ふた肉	しょうが、だいこん にんじん、こんにやく もやし、たまねぎ、こまつな	577	24.7	
9	月	ごはん	○		アジフライ きりぼしだいこんのいために ぶたたまみそしる	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	牛乳、アジフライ ベーコン、ふた肉 とうふ、あぶらあげ みそ	ゆでほしミックス、しらたき しいたけ、たまねぎ にんじん、しょうが	597	24.0	
きんぴらを入れて食べるのもおすすめです。											
10	火	じごなうどん	○		肉うどん やさいのふっくらよせ きんぴらごぼう	うどん、さとう ごま、あぶら	牛乳、ふた肉 やさいのふっくらよせ	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、しょうが しいたけ、ごぼう こんにやく	524	23.5	
11	水	ごはん	○		イカのたつたあげ だいこんのそぼろに かきたまじる	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、イカ、ふた肉 とり肉、とうふ、たまご かまぼこ	しょうが、だいこん にんじん、たまねぎ ほうれんそう	597	31.9	
12	木	ごはん	○		ポークカレー フレンチサラダ りんご	ごはん、じゃがいも さとう、はちみつ あぶら、こむぎこ、バター	牛乳、ふた肉	にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく りんご、キャベツ、きゅうり	603	19.6	
13	金	ごはん	○		ママカリのりごまフライ ふた肉とれんこんのいためもの とことこまつまじる	ごはん、あぶら さとう、さつまいも	牛乳 ママカリのりごまフライ ふた肉、とり肉 あぶらあげ、みそ	しらたき、れんこん しょうが、こんにやく だいこん、にんじん、ねぎ	561	22.6	
オーガニックのさつまいもを使っています。											
16	月	ごはん	○		とり肉のみそづけやき おかかあえ せんべいじる	ごはん、さとう なんふせんべい	牛乳、とり肉、みそ かつおぶし、ふた肉	にんにく、キャベツ、もやし にんじん、しらたき はくさい、ごぼう、ねぎ	515	25.1	
17	火	ごはん		おちゃ	はるまき にんじんのごまマヨあえ こんさいととり肉のピリからに	ごはん、はるまき、あぶら ごま、さとう、マヨネーズ じゃがいも	ハム、とり肉	おちゃ、にんじん とうもろこし、たまねぎ れんこん、ごぼう ピーマン、キムチ	584	18.7	
さといものトロミがたまらない一品です。											
18	水	スパゲッティ	○		さといものクリームスパゲッティ フレンチオムレツ フロココリーのガーリックじょうゆ	スパゲッティ、あぶら さといも、さとう こむぎこ、バター	牛乳、とり肉 なまクリーム チーズ、オムレツ	にんにく、たまねぎ にんじん、とうもろこし フロココリー、キャベツ	612	26.8	
19	木	こどもパン	○		こまつなメンチカツ ごぼうサラダ やさいスープ	パン、あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳、こまつなメンチカツ とり肉	ごぼう、とうもろこし にんじん、キャベツ たまねぎ、セロリ	549	21.7	
冬至献立											
20	金	ごはん	○		サバのゆずみそだれかけ ひじきとだいずのいために けんちんじる	ごはん、さとう かたくりこ、あぶら さといも	牛乳、サバ、みそ、ひじき だいず、あぶらあげ ふた肉、とうふ	しょうが、ゆず、しらたき にんじん、しいたけ こんにやく、だいこん ごぼう	543	25.0	
クリスマス献立											
23	月	フラワーロール	○		フライドチキン コールスローサラダ ビーンズミネストローネ ガトーショコラ	パン、かたくりこ、あぶら さとう、ミックスビーンズ ガトーショコラ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、トマト	673	26.3	
16回	<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（Tel.2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありせん。</p> <p>☆ ㊟は学校配送になります。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								平均栄養量	582	23.9