



12月給食献立表



校長 伊藤 均
栄養士 三輪 涼子

家庭数

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月		<ul style="list-style-type: none"> ごはん てづくりぶりかけ おふいりにくじゃが やきししゃも 	ちりめんじゃこ、ぶたにく、ししゃも、かつおぶし、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、しらたき、じゃがいも、くるまふ、あぶら	だいこんのは、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、さやいんげん	593	23.7
3	火		<ul style="list-style-type: none"> ココアパン みそチャウダー ごまドレッシングサラダ <p>★5-1パイキング</p> <p>●給食委員会オリジナルメニュー●</p>	とりにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ココアパン、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、ごまあぶら、さとう、すりごま	にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんにく	602	23.2
4	水		<ul style="list-style-type: none"> シーフードカレー ぶくじんづけ マセドアンサラダ くだもの（はやか） 	とりにく、えび、いか、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも、さとう、マヨネーズ	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、セロリー、トマト、ぶくじんづけ、コーン、きゅうり、はやか	666	20.2
5	木		<ul style="list-style-type: none"> かいおうしょうラーメン ジャンボギョウザ くだもの（みかん） 	ぶたにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、キャベツ、ねぎ、みかん	608	25.0
6	金		<ul style="list-style-type: none"> ごはん たらフライ やさしいため みそしる 	たら、ぶたにく、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	613	26.5
9	月		<ul style="list-style-type: none"> パエリア トルティージャ まめとやさいのスープ <p>★スペイン料理</p>	とりにく、えび、いか、ほたて、ハム、たまご、レンズまめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブオイル、じゃがいも、バター、あぶら	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、あかピーマン、キャベツ	590	29.4
10	火		<ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん ちくわのいそべあげ とんじる くだもの（ゆめオレンジ） <p>★5-2パイキング</p>	とりにく、ひじき、あぶらあげ、だいす、ちくわ、あおのり、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、さとう、こむぎこ、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ゆめオレンジ	613	23.8
11	水		<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトトースト ポトフ イタリアンドレッシングサラダ 	ヨーグルト、たまご、ウィンナー、ぶたにく、ぎゅうにゅう	しょくパン、さとう、バター、じゃがいも、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、こまつな、トマト、バジル	591	23.4
12	木		<ul style="list-style-type: none"> まめいりちゅうかおこわ ユーリンチー ちゅうかコーンスープ 	ぶたにく、だいす、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん、あぶら	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、コーン、にら	600	28.8
13	金		<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのしょうがやき ゆでやさい みそしる 	ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、しょうが、ぼんのうねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	610	23.9
16	月		<ul style="list-style-type: none"> ぶたキムチどん チーズスティック ちゅうかスープ <p>●給食委員会オリジナルメニュー●</p>	ぶたにく、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、ごま、はるまきのかわ、マロニー	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、はくさいキムチ、にら、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、こまつな	675	25.6
17	火		<ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのぶなかほし きりぼしだいこんのもの みそしる <p>★5-3パイキング</p>	さばぶなかほし、あぶらあげ、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	にんじん、たけのこ、きりぼしだいこん、さやいんげん、たまねぎ	618	22.6
18	水		<ul style="list-style-type: none"> ガーリックトースト パリパリサラダ クリームスープ 	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	はいがし、しょくパン、あぶら、マーガリン、ワンタンのかわ、じゃがいも、コーンスターチ、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、えのきたけ、パセリ	597	22.5
19	木		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん かぼちゃコロッケ くだもの（みかん） <p>★冬至</p>	ぶたにく、あぶらあげ、とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	うどん、でんぶん、あぶら、バター、ポテトパウダー、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こまつな、かぼちゃ、みかん	681	24.0
20	金		<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス バランスサラダ くだもの（りんご） 	ぶたにく、ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう、こむぎこ、こんにゃく	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こまつな、きゅうり、キャベツ、りんご	637	19.7
23	月		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん とりにくのねぎしおこうじやき みそけんちんじる くだもの（りんご） <p>♪給食終</p>	わかめ、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、あぶら、こんにゃく	ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、りんご	600	23.1
24	火		<ul style="list-style-type: none"> スパゲッティミートソース こんぶサラダ チョコチップスコーン 	ぶたにく、だいす、しおこんぶ、ちりめんじゃこ、チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、チョコチップ	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、きりぼしだいこん、えのきたけ、トマト、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、こまつな	690	26.6
							月平均	
							620	24.2