



12月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I群 - たんぱく質	備考
1月 1月	キムチチャーハン	○	棒ぎょうざ 中華風コーンスープ	牛乳,豚肉,レンズまめ,鶏卵	米,麦,油,ぎょうざの皮,ごま油,砂糖,でんぶん	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさいキムチ,ビーマン,キャベツ,にら,にんにく,ねぎ,たまねぎ,干ししいたけ,ホールコーン,クリームコーン,小松菜	627 kcal 23.1 g	
2月 2火	スタミナ豚丼 マラソン大会前 スタミナアップ献立	○	えのきと豆腐のスープ 果物 (りんご)	牛乳,豚肉,削り節,豆腐	米,麦,油,しらたき,車麩,砂糖,白ごま	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,しょうが,にんにく,小松菜,きくらげ,ねぎ,りんご	603 kcal 21.4 g	
3月 3水	ハヤシライス マラソン大会 疲労回復献立	○	なんでも千切りサラダ カルビスゼリー	牛乳,豚肉,干ひじき,粉寒天,乳酸菌飲料	米,麦,油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム (レトルト),グリーンピース (冷凍),大根,キャベツ,きゅうり,レモン	604 kcal 19.1 g	3日 マラソン大会
4月 4木	きのこのスープスパゲティ	○	ピーンズサラダ スイートポテト	牛乳,ベーコン,鶏肉,かつお節,うずら豆,ひよこまめ,調理用牛乳,生クリーム,鶏卵	スパゲティ,油,でんぶん,砂糖,さつまいも,バター	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,えのきだけ,しめじ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	667 kcal 24.6 g	
5月 5金	麦ごはん	○	さばのゆうあん焼き じゃがいものきんぴら おひたし	牛乳,鯖	米,麦,じゃがいも,油,つきこんにゃく,砂糖	ゆず,にんじん,ごぼう,さやいんげん,小松菜,もやし	593 kcal 24.5 g	
6月 6月	麦ごはん	○	千草たまご焼き じゃこ入り野菜の土佐あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,ちりめんじゃこ,かつお節,昆布,厚揚げ,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,小松菜,もやし,ねぎ	574 kcal 28.1 g	8日 マラソン大会 予備日
7月 7火	麦ごはん	○	いわしのさんが焼き もやしの梅じょうゆあえ すまし汁	牛乳,いわしすり身,豚肉,鶏卵,レンズまめ,焼きのり,削り節,昆布,豆腐	米,麦,でんぶん,砂糖,あられ麩	ねぎ,しょうが,もやし小松菜,梅干し,にんじん,大根,えのきだけ	606 kcal 28.0 g	
8月 8水	みそラーメン	○	ボテサラ春巻き フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,チーズ,フレーンヨーグルト	蒸し中華めん,油,ごま油,白ごま,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,小麦粉,春巻きの皮	にんにく,しょうが,もやし,白菜,きくらげ,ホールコーン,ねぎ,小松菜,ホールコーン,りんご (缶),パイントアップル (缶),黄桃 (缶)	662 kcal 23.1 g	
9月 9木	四川豆腐丼	○	わかめスープ 果物 (菊花みかん)	牛乳,豚肉,豆腐,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,だけのこ (水煮),にら,もやし,みかん	591 kcal 25.0 g	
10月 10金	コーン茶めし	○	さわらのごま醤油焼き ミニおでん 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳,さわら,削り節,昆布,揚げボール,焼き竹輪,うずら卵 (レトルト),油揚げ	米,麦,ごま油,白ごま,砂糖,こんにゃく,ちくわぶ,じゃがいも	ホールコーン,にんにく,しょうが,ねぎ,大根,小松菜,もやし	620 kcal 30.8 g	
11月 11月	中華丼	○	マロニースープ 果物 (菊花みかん)	牛乳,豚肉,いか,むきえび,豆腐	米,麦,油,でんぶん,ごま油,マロニー	にんにく,しょうが,にんじん,干ししいたけ,だけのこ (水煮),白菜,ねぎ,チキンソーセージ,たまねぎ,小松菜,みかん	567 kcal 21.7 g	
12月 12月	まいたけごはん	○	石狩汁 金時豆の甘煮	牛乳,鶏肉,油揚げ,生鮭,削り節,豆腐,うずら豆	米,麦,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,まいたけ,さやいんげん,ごぼう,大根,ねぎ,小松菜	553 kcal 20.7 g	
13月 13水	麦ごはん	○	肉じゃがコロッケ 白菜のおひたし もやしのみそ汁	牛乳,豚肉,削り節,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,しらたき,砂糖,ホテトパウダー,小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ,白菜,小松菜,もやし,えのきだけ,ねぎ	625 kcal 20.8 g	
14月 14木	きなこ豆乳トースト	○	さつまいもシチュー ツナひじきサラダ	牛乳,きな粉,調製豆乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,干ひじき,ツナ	食パン (無塩),砂糖,油,さつまいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しめじ,バセリ,キャベツ,きゅうり,レモン	619 kcal 22.9 g	
15月 15月	麦ごはん	○	いいわしのつけ揚げ もやしとわかめの甘酢あえ 飛鳥汁	牛乳,いいわし,カットわかめ,削り節,調理用牛乳,鶏肉,豆腐	米,麦,小麦粉,でんぶん,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,もやし,小松菜,大根,にんじん,ねぎ	625 kcal 28.2 g	
16月 16月	ごはん	○	ますのおろし炊き かぼちゃのそぼろ煮 麩入りみそ汁	牛乳,ます,鶏肉,削り節	米,でんぶん,油,砂糖,麩	しょうが,大根,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜	644 kcal 28.7 g	22日 冬至
17月 17月	親子丼	○	のっべい汁 果物 (りんご)	牛乳,鶏肉,鶏卵,削り節,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,油,しらたき,砂糖,こんにゃく,さといも,でんぶん	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,さやいんげん,大根,小松菜,りんご	607 kcal 23.9 g	
18月 18月	ターメリックライス 手作りナン	○	キーマカレー コーンサラダ	牛乳,調理用牛乳,豚肉,レンズまめ,カットわかめ	米,強力粉,砂糖,小麦粉,油,じゃがいも,バター,小麦粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ビーマン,もやし,きゅうり,ホールコーン	614 kcal 22.2 g	24日 初登場! 手作り!
19月 19月	給食最終日							

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 2日 (火) ・ 3日 (水) ・ ・ ・ ・ ・ マラソン大会前日はスタミナアップを、当日は疲労回復を考えた献立です。
 5日 (金) さばのゆうあん焼き ・ ・ ・ 「ゆうあん (幽庵) 焼き」とは、ゆずを使った焼き物のことです。ゆずは冬が旬です。
 10日 (水) ポテサラ春巻き ・ ・ ・ ポテトサラダとチーズを包んだ春巻きです。
 19日 (金) 飛鳥汁 (あすかじる) ・ ・ ・ みそ汁に牛乳を加えた、奈良県の伝統料理です。
 24日 (水) 手作りナン ・ ・ ・ ・ ・ 給食室で粉を練るところから手作りします。