



12月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ほん・めん	献立名	食品名						栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)				
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5
2 (月)		コッペパン	セレクト献立 ◆豚肉の米粉揚げ ◆えびカツ そえ野菜 ワンタンスープ ○はちみつレモンゼリー ○ももタルト	コッペパン ワンタンの皮			牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 干ししいたけ もやしねぎ	569 21.9 35.6	618 23.6 33.9	708 26.5 31.5
3 (火)		ごはん	にしんの昆布煮 磯和え 筑前だき	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	にしんの昆布煮 鶏肉	牛乳 のり	チングンサイ 人参 いんげん	白菜 ごぼう 干ししいたけ 竹	472 23.5 28.0	573 27.5 25.9	653 29.5 23.3
4 (水)		ごはん	厚焼き卵 野菜のオイスターソース炒め 豚汁	ごはん でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	厚焼き卵 ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	しめじ 玉ねぎ とうもろこし 大根 生姜 生姜	488 20.8 34.3	588 23.9 31.4	671 26.0 29.0
5 (木)		ごはん (有機米)	学校給食有機の日 揚げ魚のみぞれだれ ゆかり和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	ごはん 米粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油	鰯 豚肉	牛乳	ゆかり 人参	大根 生姜 白菜 きゅうり	537 17.0 32.8	627 27.3 29.0	719 29.3 26.4
6 (金)		ごはん	にんじんシューマイ 小松菜の大豆そぼろ和え マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじんシューマイ ひきわり大豆 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 竹 干ししいたけ ねぎ	459 21.2 33.1	571 24.5 29.9	652 26.7 27.7
9 (月)		食パン (減)	鶏つくね 切干大根のサラダ クリームスパゲッティ	食パン スパゲッティ	油 ホワイトルウ	鶏つくね ベーコン	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス 人参	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ しめじ とうもろこし	566 22.0 36.6	594 22.9 36.2	662 24.8 34.3
10 (火)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色どり 冬野菜なべ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	揚げ出し豆腐 つみれボール	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ 大根 白菜 しめじ ねぎ	451 16.6 33.5	551 19.5 30.5	632 21.2 27.9
11 (水)		ごはん	カレーライス ゆで卵 フルーツヨーグルト	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ バインアップル みかん バナナ	604 24.7 32.8	699 27.4 29.6	795 29.3 27.4
12 (木)		ごはん	さばの銀紙焼き 昆布和え 白玉汁	ごはん 白玉団子		さばの銀紙焼き 豆腐	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 干ししいたけ ねぎ	508 25.2 27.8	585 27.0 24.6	663 28.8 22.1
13 (金)		ごはん	魚の香の揚げ しょうがひたし 吳汁	ごはん 米粉	油	ふくらぎ 厚揚げ 大豆	牛乳	小松菜 人参	もやし えのきだけ 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	526 23.2 36.1	661 29.6 34.6	721 29.4 31.0
16 (月)		コッペパン	お楽しみデザート ポークリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のスープ煮 いちごケーキ	コッペパン 小麦粉 じゃが芋 いちごケーキ	油 ヨンクリーミードレッシング	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	606 23.4 42.9	719 31.4 40.9	827 34.4 38.7
17 (火)		ごはん	冬至の日献立 鰯のみりん焼き 柚子あえ ほうとう鍋	ごはん ほうとう	ごま	鰯のみりん焼き うす揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ	白菜 きゅうり 柚子 大根 ごぼう ねぎ	465 22.1 23.2	544 23.7 20.3	628 25.3 18.5
18 (水)		ごはん	えびバオツ 大根のナムル 酢豚	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 油	えびバオツ 豚肉	牛乳	チングンサイ 人参 ビーマン	大根 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 竹	556 18.1 34.2	701 22.0 31.2	789 23.7 29.4
19 (木)		ごはん	豚肉のジャンロー ゆでブロッコリー かきたま汁	ごはん 砂糖 でん粉		豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	460 24.2 33.7	546 27.2 30.2	633 29.9 27.9
20 (金)		ごはん	きびなごのさくさく揚げ 海藻サラダ 厚揚げの中華煮込み	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなごのさくさく揚げ 海藻ミックス	人参	キャベツ 生姜 干ししいたけ もやし	530 23.3 38.4	633 27.1 35.0	723 29.2 32.7
23 (月)		ごはん	いわしの土佐煮 納豆和え 塩肉じゃが あいか	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	いわしの土佐煮 納豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ あいか	527 23.6 26.1	642 28.7 23.7	731 30.9 21.9