

# 12月の献立表



日	曜	主食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	ケチャップライス			チキンカツ ひじきスープ	牛乳・鶏肉・豆腐・ひじき・卵	米・バター・オリーブ油・小麦粉・パン粉・油・でん粉	トマト・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草	810kcal 30.7g
2	水	キムチうどん		フルーツ ヨーグルト かけ	たこのお好み焼き	牛乳・豚肉・油揚げ・味噌・たこ・卵・青のり・鰹節・ヨーグルト	うどん・ごま油・小麦粉・マヨネーズ	生姜・にんにく・青梗菜・大根・もやし・白菜・にら・白菜キムチ・キャベツ・長ねぎ・黄桃缶・パイナップル缶・みかん缶	844kcal 33.3g
3	木	ご飯			すき焼き風煮 ダイコンサラダ	牛乳・豚肉・豆腐	米・油・しらたき・車麩・砂糖・ごま	人参・白菜・長ねぎ・小松菜・干し椎茸・大根・とうもろこし・きゅうり・玉ねぎ	802kcal 32.1g
4	金	豚高菜ご飯			白身魚の包み揚げ かに玉汁	牛乳・豚肉・大豆・メルー・サ・豆腐・かに・卵	米・麦・ごま油・こんにゃく・春巻きの皮・小麦粉・でん粉	にんにく・高菜漬け・長ねぎ・生姜・しそ・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草	802kcal 38.9g
5	土	<b>土曜授業(お弁当をお持ちください)</b>							
7	月	吹き寄せご飯			ほっけの唐揚げみぞれあんかけ 野菜のゆかり和え ゆきんこ汁	牛乳・油揚げ・鶏肉・ほっけ・かまぼこ	米・もち米・くり・でん粉・油・砂糖	しめじ・人参・生姜・大根・あさつき・キャベツ・かぶ・舞茸・長ねぎ・小松菜	801kcal 34.6g
8	火	エクレアパン			ピヤベース マカロニのバジリコ	牛乳・生クリーム・鶏肉・えび・いか・あさり・ベーコン	パン・チョコレート・じゃが芋・オリーブ油・砂糖・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト・長ねぎ	830kcal 35.4g
9	水	バラ天丼			白和え 道産子汁	牛乳・えび・豆腐・豚肉・味噌	米・小麦粉・でん粉・油・こんにゃく・砂糖・白ごま・練ごま・じゃが芋・バター	舞茸・ほうれん草・人参・にんにく・生姜・大根・とうもろこし・長ねぎ	803kcal 28.1g
10	木	ひらたけご飯			なすの味噌チーズ焼き 塩豚汁	牛乳・油揚げ・ベーコン・豚肉・調理用牛乳・味噌・チーズ	米・油・マカロニ・小麦粉・マヨネーズ	ひらたけ・人参・玉ねぎ・ごぼう・なす・長ねぎ・キャベツ・えのきたけ・もやし	802kcal 28.2g
11	金	シーフードクリーム パゲティ		みかん	花野菜のおかか風味	牛乳・鶏肉・えび・いか・粉チーズ・脱脂粉乳・生クリーム・調理用牛乳・豆乳・鰹節	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・長ねぎ・にんにく・セロリ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・みかん	784kcal 34.9g
14	月	玄米ご飯			鮭フライタルタルソース れんこんのきんぴら かぶの味噌汁	牛乳・鮭・豚肉・わかめ・味噌	米・玄米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マヨネーズ・しらたき	玉ねぎ・きゅうり・パセリ・赤ピーマン・人参・れんこん・グリーンピース・かぶ・長ねぎ・えのきたけ	847kcal 35.3g
15	火	えびクリーム ソースライス			じゃこ大根サラダ 野菜スープ	牛乳・えび・調理用牛乳・鶏肉・生クリーム・ベーコン・ちりめんじゃこ・ウィンナー	米・麦・バター・オリーブ油・小麦粉・砂糖・ごま	人参・マッシュルーム・玉ねぎ・キャベツ・大根・きゅうり・小松菜・白菜・長ねぎ・しょうが	803kcal 27.5g
16	水	きびわかめご飯		みかん	おでん マカロニサラダ	牛乳・わかめ・さつま揚げ・うすらの卵・竹輪・昆布	米・きび・じゃが芋・こんにゃく・砂糖・マカロニ・マヨネーズ	大根・人参・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・みかん	787kcal 27.6g
17	木	ごぼうナンピザ			カリカリベーコンサラダ クリームシチュー	牛乳・豚肉・チーズ・ベーコン・鶏肉・大豆・調理用牛乳	パン・オリーブ油・砂糖・ごま・油・じゃが芋・バター・小麦粉	にんにく・ごぼう・パセリ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・とうもろこし・生姜・長ねぎ	803kcal 33.3g
18	金	ご飯			味噌カツ 白菜の甘酢かけ 群雲汁	牛乳・豚肉・味噌・昆布・豆腐・卵・わかめ	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま・でん粉	白菜・キャベツ・人参・生姜・たけのこ・えのきたけ・しめじ・長ねぎ	805kcal 34.0g
21	月	ゆかりご飯			はまちの柚子味噌焼き かぼちゃの煮物 のっぺい汁	牛乳・豚肉・チーズ・ツナ・味噌・ベーコン	パン・バター・パン粉・砂糖・油・ごま油・じゃが芋・さつまいも	玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ・にんにく・れんこん・トマト・生姜・りんご	822kcal 33.6g
22	火	カレーピラフ	シヨア	カップ ケーキ	フライドチキン 水菜サラダ コーンスープ	発酵乳・鶏肉・ベーコン・豆乳・卵	米・麦・バター・でん粉・小麦粉・油・チョコ・砂糖	玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・水菜・大根・とうもろこし	807kcal 24.2g
23	水	麦ご飯	シオ ユレン スジ	おかしな 目玉焼き	きのこカレー つぼ漬けの炒めもの	豚肉・ちりめんじゃこ・寒天・乳酸菌飲料	米・麦・油・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・ごま油	オレンジ果汁・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・しめじ・エリンギ・干し椎茸・りんご・セロリ・トマト・つぼ漬け・キャベツ・黄桃缶	802kcal 16.8g

\*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

**2学期の給食は12月23日(水)で終わります。  
3学期の給食は1月12日(火)から始まります。**

◀ **お願い** ▶

※2学期最後の給食当番はエプロン、三角巾の洗濯、アイロンをしてご家庭で保管し、3学期始業式までに忘れずに持たせてください。