

# 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 主にエネルギーになる	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	水	麦ご飯			麻婆豆腐 変わり大学芋 ダイコンサラダ	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ひよこ豆	米・油・砂糖・ごま油・でん粉・さつま芋・こま・水あめ	長ねぎ・たけのこ・にら・干し椎茸・しょうが・にんにく・ホールコーン缶・大根・きゅうり・玉ねぎ	802kcal 29.8g
2	木	ツナミックスライス		みかん	鮭と秋野菜の豆乳シチュー ひじきサラダ	牛乳・ツナ・鶏肉・鮭・豆乳・ひじき	米・油・小麦粉・砂糖・さつま芋・バター	人参・ホールコーン缶・グリーンピース・玉ねぎ・かぶ・本しめじ・生姜・長ねぎ・かぶ・きゅうり・キャベツ・みかん	809kcal 26.6g
3	金	ごまご飯			さばのピリ辛焼き 野菜チップス なめこ汁	牛乳・さば・豆腐・味噌	米・ごま・ごま油・油・さつま芋	生姜・唐辛子・ごぼう・人参・白菜・大根・長ねぎ・小松菜・なめこ	805kcal 28.5g
4	土	<b>土曜授業(午前授業お弁当なし)</b>							
6	月	シナモントースト		りんご	キャロットラペ 白菜とミートボールのシチュー	牛乳・ツナ・豚肉・大豆・調理用牛乳	食パン・マーガリン・グラニュー糖・ごま・油・パン粉・でん粉・小麦粉・じゃが芋・バター	人参・らっきょう漬け・玉ねぎ・人参・白菜・ホールコーン缶・パセリ・生姜・長ねぎ・りんご	802kcal 25.4g
		<b>大雪献立</b>							
7	火	きびわかめご飯			ほっけの唐揚げみぞれあんかけ 野菜のゆかり和え ゆぎんこ汁	牛乳・わかめ・鶏肉・ほっけ・かまぼこ	米・きび・でん粉・油・砂糖	生姜・大根・あさつき・キャベツ・ゆかり・人参・舞茸・長ねぎ・小松菜	804kcal 28.1g
8	水	麦ご飯		フルーツ ヨーグルト	ポークカレー 花野菜のおかか風味	牛乳・豚肉・鯉節・ヨーグルト	米・麦・油・バター・じゃが芋・小麦粉・砂糖	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・トマト缶・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・黄桃缶・パイン缶・みかん缶	814kcal 23.8g
9	木	シーフードクリーム スパゲティ		桃ゼリー	小松菜サラダ	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	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・バター・砂糖	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・もやし・きゅうり・キャベツ・小松菜・桃ジュース・黄桃缶	801kcal 35.2g
10	金	ご飯		りんご	チキンカツ 海苔の佃煮 道産子汁	牛乳・海苔・鶏肉・豚肉・味噌	米・砂糖・小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・バター	にんにく・生姜・人参・大根・ホールコーン・長ねぎ・りんご	826kcal 31.9g
13	月	メキシカンライス		シナモン ポテト	花野菜のクリーム煮	牛乳・ウインナー・鶏肉・調理用牛乳	米・麦・オリーブ油・油・バター・小麦粉・グラニュー糖・さつま芋	にんにく・人参・玉ねぎ・ピーマン・ホールコーン缶・生姜・カリフラワー・ブロッコリー・マッシュルーム	806kcal 23.0g
14	火	ご飯			鮭の生姜ソース 白菜と昆布のサラダ 長ねぎと卵の味噌汁	牛乳・鮭・糸昆布・豆腐・卵・味噌	米・でん粉・油・砂糖	生姜・白菜・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・長ねぎ	801kcal 34.4g
15	水	ご飯		みかん	ぶり大根 小松菜のおひたし わかめの味噌汁	牛乳・ぶり・鯉節・豆腐・わかめ・味噌	米・砂糖	大根・小松菜・キャベツ・白菜・えのきたけ・長ねぎ・みかん	852kcal 45.1g
16	木	きびゆかりご飯		はれひめ	おでん マカロニサラダ	牛乳・さつま揚げ・うずらの卵・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	ゆかり・大根・人参・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・はれひめ	805kcal 26.0g
17	金	しっぽくうどん			味噌豆 白菜入りポテトサラダ	牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・大豆・味噌・ベーコン	うどん・里芋・砂糖・でん粉・油・じゃが芋・こま・マヨネーズ	ごぼう・人参・干し椎茸・大根・長ねぎ・小松菜・白菜・キャベツ	790kcal 31.2g
20	月	ご飯			鱈のチーズ焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳・鱈・チーズ・鯉節・豚肉・豆腐・味噌	米・じゃが芋・こんにゃく	玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ほうれん草・白菜・えのきたけ・ごぼう・大根・人参・長ねぎ	801kcal 39.1g
		<b>冬至献立</b>							
21	火	ゆかりご飯			魚の柚子味噌焼き かぼちゃの煮物のっぺい汁	牛乳・ホキ・豚肉・油揚げ・味噌	米・砂糖・里芋・糸こんにゃく・でん粉	ゆかり・ゆず・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・長ねぎ・小松菜・かぼちゃ	804kcal 31.6g
		<b>クリスマス献立</b>							
22	水	カレーピラフ	フシ レオン アップ	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・ココア	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・とうもろこし缶・パセリ	801kcal 23.9g

\*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。

◀ お願い ▶

2学期の給食は12月22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。

※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。

