

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	木	しそひじきご飯		豆腐そぼろ煮 味噌けんちん汁	牛乳・ひじき・豚肉・豆腐・鶏肉・生揚げ・味噌	胚芽米・麦・砂糖・こま・油・里芋・こんにゃく	玉ねぎ・人参・かぶ・ぶなしめじ・にんにく・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜	712kcal 31.6g	
2	金	ピラフ		魚のピカタ 冬のミネストローネ	牛乳・ウインナー・もうかさめ・卵・チーズ・鶏肉	米・麦・バター・オリーブ油・でん粉・油・マカロニ	玉ねぎ・人参・ホールコーン・さやいんげん・しょうが・かぶ・大根・ブロッコリー・みかん	717kcal 32.5g	
5	月	キャベツの キーマカレー		フルーツ ヨーグルト	ココロサラダ	牛乳・豚肉・大豆・ハム・ヨーグルト	米・麦・油・小麦粉・バター	人参・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・セロリ・にんにく・トマトピューレ・大根・きゅうり・りんご・洋なし・柿・いちご	807kcal 26.5g
6	火	豆ご飯		鯖の文化干し 野菜のうま煮	牛乳・大豆・油揚げ・さば・鶏肉	米・麦・油・こんにゃく・里芋・砂糖	人参・小松菜・たけのこ・れんこん・ごぼう・大根・干し椎茸・さやえんどう	802kcal 39.3g	
7	水	五目あんかけ 焼きそば		ミニスイート ポテト	中華チキンスープ	牛乳・いか・えび・なると・鶏肉・生クリーム・調理用牛乳・卵	蒸し中華めん・油・でん粉・ごま油・砂糖・さつま芋・バター	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・小松菜・白菜・もやし・干し椎茸	712kcal 33.7g
8	木	はちみつレモン トースト		鮭とポテトのクリームスープ コールスローサラダ	牛乳・さけ・調理用牛乳	食パン・マーガリン・はちみつ・油・バター・じゃが芋・さつま芋	レモン・玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン・レーズン	839kcal 34.2g	
9	金	ビーンズ ガーリックライス		りんご	きびなごピリ辛ソース 野菜と卵のスープ	牛乳・大豆・きびなご・ベーコン・卵	米・バター・油・でん粉・こま・ごま油	にんにく・パセリ・長ねぎ・唐辛子・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・りんご	719kcal 31.0g
12	月	菜飯		生揚げの中華煮 茎わかめ中華和え	牛乳・鶏肉・生揚げ・茎わかめ	胚芽米・油・ごま油・砂糖・でん粉・こま	しょうが・人参・干し椎茸・青梗菜・小松菜・玉ねぎ・たけのこ・えのきたけ・大豆もやし・きゅうり	721kcal 30.2g	
13	火	おきりこみ		味噌ポテト 野菜のごま和え	牛乳・油揚げ・味噌	うどん・里芋・じゃが芋・油・砂糖・こま・でん粉	ぶなしめじ・人参・大根・長ねぎ・ほうれん草・もやし・小松菜	744kcal 25.6g	
14	水	わかめご飯		炒り豆腐 さつま汁	牛乳・わかめ・ちりめんじゃこ・豚肉・豆腐・高野豆腐・卵・鶏肉・味噌	米・麦・こんにゃく・油・砂糖・さつま芋	人参・干し椎茸・さやえんどう・長ねぎ・もやし・大根・ぶなしめじ	740kcal 31.7g	
15	木	やっとおムライス		ピクルス 大根スープ 小松菜とパインのマフィン	牛乳・鶏肉・卵・ベーコン・豆乳	米・バター・油・砂糖・小麦粉	人参・玉ねぎ・マッシュルーム・大根・きゅうり・人参・しょうが・長ねぎ・ほうれん草・ゆず・小松菜・パイン缶	715kcal 25.8g	
16	金	フィッシュバーガー		マッシュポテト 白菜のクリームスープ	メルルーサ・卵・調理用牛乳・豚肉	丸パン・小麦粉・ソフトパン粉・油・じゃが芋・バター・さつま芋	ホールコーン・人参・玉ねぎ・白菜・さやいんげん	864kcal 33.5g	
19	月	茶めし		きんかん	おでん キャベツのおかか和え	牛乳・ちりめんじゃこ・さつま揚げ・竹輪・はんぺん・うす卵・昆布・かつお節	米・麦・じゃが芋・竹輪・ふ	大根・人参・キャベツ・きんかん	743kcal 28.9g
インド料理		チキンピリヤーニ		レンズ豆のスープ カチュンバー	牛乳・鶏肉・ヨーグルト・赤レンズ豆・ひよこ豆	米・麦・油	玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・にんにく・しょうが・人参・トマトペースト・きゅうり・赤玉ねぎ・大根・レモン果汁	715kcal 26.9g	
21	水	豚キムチチャーハン		ぶりの韓国風 韓国風味噌汁	牛乳・豚肉・ぶり・味噌・豆腐	米・ごま油・ごま・砂糖・じゃが芋	米・白菜キムチ・長ねぎ・小松菜・ほうれん草・にんにく・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	724kcal 36.1g	
冬至献立		スパゲティ ミートソース		かぼちゃ カステラ	白菜サラダ	発酵乳・豚肉・大豆・ハム・卵	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・人参・きゅうり・ゆず果汁・かぼちゃ・レーズン	738kcal 28.8g

*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22日(木)で終わります。
3学期の給食は1月11日(水)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。

