



# 献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			[1群] 魚介・肉・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
1	火	牛乳 ごはん <small>ポイコーロー</small> 回鍋肉 中華スープ	豚ばら肉 赤みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ しょうが もやし 長ねぎ	精白米 さとう でんぷん	ひまわり油	869 kcal 26.8 g
2	水	牛乳 クリームシチュースパゲッティ キャロットソースサラダ グレープフルーツゼリー	豚かた肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	にんじん パセリ	にんにく セロリー たまねぎ しょうが しめじ キャベツ きゅうり もやし どうもろこし グレープフルーツジュース	スパゲッティ 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター	809 kcal 27.8 g
3	木	牛乳 わかめごはん から揚げのネギソースがけ ボイル野菜 みそ汁	鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	精白米 麦 でんぷん 上白糖	白ごま ひまわり油 ごま油	875 kcal 32.2 g
4	金	牛乳 とりごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き 卵スープ	ベーコン 鶏もも肉 卵	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん 赤ビーマン パセリ こまつな	ごぼう どうもろこし しょうが グリンピース マッシュルーム たまねぎ	精白米 麦 じゃがいも でんぷん	バター ひまわり油	780 kcal 26.0 g
7	月	牛乳 <small>にしきどん</small> 錦丼 <small>こんさい</small> 根菜のみそ汁 りんご	豚かた肉 卵 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ビーマン 赤ビーマン にんじん こまつな	しょうが 切干し大根 ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	精白米 麦 さとう こんにゃく	ひまわり油	829 kcal 32.9 g
8	火	牛乳 ロールパン 豆腐のナゲット グリーンサラダ マカロニスープ	鶏ひき肉 卵 豆腐 おから 豚かた肉 ひよこ豆	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	ショートニングパン さとう 小麦粉 でんぷん シェルマカロニ	ひまわり油	784 kcal 30.2 g
9	水	牛乳 ひじきごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の胡麻酢あえ みそ汁	油揚げ 豚肩ロース 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	精白米 麦 さとう	ごま油 ひまわり油 白ごま	831 kcal 33.2 g
10	木	牛乳 <small>はっほうあん</small> 八宝羹 にらたまスープ <small>あんじん</small> 杏仁ゼリー	豚ばら肉 えび いか うずら卵 卵	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん なら	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ <small>はくさい</small> キャベツ たまねぎ みかん缶	中華めん でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	750 kcal 30.7 g
11	金	牛乳 <small>なめし</small> 菜飯 ししゃもの香り揚げ お浸し <small>ひび</small> みそ汁	卵 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	のぎわな漬 ゆかり にんじん こまつな	もやし キャベツ えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 小麦粉	ひまわり油 ごま油 白ごま	787 kcal 31.8 g
14	月	牛乳 カレーライス じゃこサラダ <small>もやし</small> 洋梨	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし 西洋梨	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター ごま油 白ごま	894 kcal 26.5 g
15	火	牛乳 五目おこわ 鶏肉の七味焼き 野菜のポン酢あえ みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 鶏もも肉 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ しょうが にんにく 長ねぎ レモン キャベツ もやし はくさい	精白米 もち米 さとう	ひまわり油 ごま油	822 kcal 32.2 g
16	水	牛乳 メープルトースト フライドポテトサラダ サーモンチャウダー	ベーコン 豆乳 さけ あさり	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが	ソフトフランスパン メープルシロップ さとう 小麦粉 じゃがいも	バター ごま油 ひまわり油	809 kcal 32.4 g
17	木	牛乳 キムチチャーハン はるさめサラダ ワカメスープ 2色ゼリー	豚かた肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん ビーマン なら こまつな	白菜キムチ もやし きゅうり しょうが えのきたけ 長ねぎ バインアップルジュース	精白米 麦 さとう はるさめ	ひまわり油 白ごま ごま油 白練りごま	798 kcal 26.0 g
18	金	牛乳 麦ごはん 肉じゃが <small>こじる</small> 呉汁 野菜とじゃこの炒り煮	豚かた肉 豆腐 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな のぎわな漬	たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	精白米 麦 じゃがいも さとう	ひまわり油 ごま油 白ごま	855 kcal 32.4 g
21	月	牛乳 ごはん さばのコチュジャン焼き チョレギサラダ タッコムタン <small>(韓国風チキンスープ)</small>	さば 鶏もも肉	牛乳 わかめ 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし しょうが はくさい 長ねぎ	精白米 さとう	ごま油 ひまわり油	763 kcal 31.0 g
22	火	牛乳 <small>とうじ</small> 冬至うどん 天ぷら(ちくわ・ししとうがらし) みかん	豚ばら肉 油揚げ 豚かた肉 赤みそ 白みそ 卵 焼き竹輪	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ししとうがらし	だいこん はくさい 長ねぎ みかん	うどん さとう 小麦粉 でんぷん	ひまわり油	794 kcal 26.4 g
24	木	ジョア <small>(ブルーベリー)</small> エビピラフ カチャトーラ 野菜スープ	ベーコン えび 鶏もも肉 豚かた肉	ジョア <small>(ブルーベリー)</small>	にんじん ホールトマト こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく どうもろこし しょうが だいこん	精白米 麦 小麦粉	バター ひまわり油	740 kcal 30.9 g

© 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。



12月分 1日あたりの平均		エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		811 kcal	30.0 g
		820 kcal	25.0~40.0g