



献立表



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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 火	牛乳 チキンピラフ おからのキッシュ ポパイスープ	鶏肉 おから 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	米 パン粉	油 バター	810 kcal 32.6 g
2 水	牛乳 五目うどん 天ぷら(きす・さつまいも) みかん	豚肉 油揚げ きす 卵	牛乳	にんじん こまつな	干ししいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん みかん	生めん さとう 小麦粉 片栗粉 さつまいも	油	871 kcal 30.4 g
3 木	牛乳 ゆかりごはん 肉豆腐 麩のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ゆかり さやいんげん こまつな	たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	米 さとう つきこんにゃく 麩	油 ごま	781 kcal 29.1 g
4 金	牛乳 ガーリックトースト パンブキンシチュー りんご	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ しょうが りんご	食パン 小麦粉	油 バター	809 kcal 27.5 g
7 月	牛乳 ごはん あじフライ ボイル野菜 吉野汁	あじ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 干ししいたけ	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 片栗粉	油 マヨネーズ	833 kcal 30.0 g
8 火	牛乳 そばろ丼 野菜のごま和え みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし はくさい たまねぎ 長ねぎ	米 麦 さとう	油 ごま	799 kcal 32.3 g
9 水	牛乳 きのこの和風スパゲッティ カラフルサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり 寒天	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム もやし 黄ピーマン キャベツ アセロラジュース	スパゲッティ さとう	油 バター	748 kcal 27.7 g
10 木	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 ワカメスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にら	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ たまねぎ はくさい	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	763 kcal 29.8 g
11 金	牛乳 パンブキンパン ラザニア風グラタン 白菜ときのこのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ しょうが はくさい しめじ	パンブキンパン マカロニ 小麦粉	油 バター	832 kcal 33.8 g
12 月	牛乳 中華丼 にらたまスープ りんご	豚肉 いか 卵 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい もやし	米 麦 さとう 片栗粉	油	838 kcal 31.3 g
15 火	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め みそ汁 アーモンドふりかけ	豚肉 みそ ベーコン 豆腐 粉かつお	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にら にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう	油 ごま アーモンド	848 kcal 34.2 g
16 水	牛乳 みそラーメン 小松菜の春巻き みかん	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ みかん	麺 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油 ごま	795 kcal 28.1 g
17 木	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ 青菜と豆腐のスープ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	白菜キムチ もやし きゅうり たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 麦 はるさめ さとう 片栗粉	油 ごま	787 kcal 26.4 g
18 金	牛乳 たらたらごはん 生揚げと野菜の煮物 すまし汁	たらこ たら 豚肉 竹輪 生揚げ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	干ししいたけ えのきたけ	米 さとう こんにゃく じゃがいも 片栗粉	油 ごま	816 kcal 33.1 g
19 月	牛乳 チキンカレーライス 福神漬け じゃこサラダ	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬け キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま	867 kcal 29.0 g
22 火	牛乳 ほうとう ししゃもの磯部揚げ オレンジゼリー  冬至献立	豚肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 ししゃも 青のり 寒天	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん はくさい 長ねぎ オレンジジュース	ほうとう さとう 小麦粉	油	823 kcal 32.4 g
24 木	牛乳 バターロールはちみつ付き 鶏の照り焼き ミネストローネ キャンドルゼリー  クリスマス献立	鶏肉 ベーコン 豚肉 白いんげん	牛乳 寒天	にんじん トマト	しょうが キャベツ セロリー たまねぎ にんにく パイン いちご	バターロール はちみつ じゃがいも マカロニ さとう	油	818 kcal 35.8 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。

	エネルギー	たんぱく質
12月分 1日あたりの平均	814 kcal	30.8 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g



