



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 金	牛乳 麦ごはん 鶏ごぼうつくね 粉吹き芋 みそ汁	大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	こまつな	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	783 kcal 29.5 g	
4 月	牛乳 シーフードクリームライス 大根サラダ アップルゼリー	あさり えび いか	牛乳 スライス チーズ 寒天	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ だいこん りんごジュース	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター	792 kcal 26.2 g	
5 火	牛乳 ごはん ぶりの幽庵焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 かきたま汁	ぶり 豚肉 卵	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん 赤トウモロコシ	ゆず ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 さとう こんにゃく 片栗粉	油 ごま	760 kcal 33.3 g	
6 水	牛乳 豆乳タンメン 大学芋 みかん	豚肉 いか 豆乳 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ にんにく はくさい もやし みかん	ラーメン さつまいも さとう 水あめ	油 ごま	821 kcal 29.3 g	
7 木	牛乳 フランストースト かぶのポトフ アロココとツナのフレンチサラダ	フランス料理	ベーコン フランクフルト 豚肉 ツナ缶	牛乳	にんじん かぶ(葉) パセリ アロココ	にんにく たまねぎ キャベツ かぶ ホールコーン	ソート さとう じゃがいも はちみつ	油 バター	800 kcal 30.5 g
8 金	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 南瓜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	長ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう こんにゃく	油	795 kcal 30.6 g	
11 月	牛乳 きな粉トースト コールスロー さつま芋と茸のシチュー	きな粉 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ ホールコーン たまねぎ にんにく しめじ クリームコーン えのきたけ マッシュルーム	セサミ食パン さとう さつまいも 小麦粉	油 バター	806 kcal 24.4 g	
12 火	牛乳 豆腐と野菜のあんかけごはん もやしの中華和え 乳ない豆腐	豚肉 ほたて 豆腐 うずら卵 竹輪	牛乳 寒天 くきわかめ 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	しょうが 干しいたけ たけのこ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり 切干大根 みかん缶	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま	800 kcal 30.3 g	
13 水	牛乳 麦ごはん 鮭の香草焼き 千草和え 芋煮汁	さけ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ もやし えのきたけ ごぼう	米 麦 さとう こんにゃく さといも	油	746 kcal 37.6 g	
14 木	牛乳 きのこの和風スパゲッティ ごまドレサラダ ミルクココアゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん ほうれんそう 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 キャベツ もやし	スパゲッティ さとう	油 ごま	752 kcal 27.5 g	
15 金	牛乳 ブルコギ丼 青菜のスープ 果物	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし りんご しょうが にんにく はれひめ	米 麦 しらたき さとう	油 ごま	747 kcal 26.5 g	
18 月	牛乳 豆とごぼうのドライカレー ミックスソテー りんご	豚肉 大豆 レンズ豆 ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン ごぼう りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	793 kcal 24.8 g	
19 火	牛乳 チャーハン ワンタンスープ じゃこサラダ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ グリーンピース キャベツ 干しいたけ はくさい もやし	米 麦 ワンタンの皮 さとう	油	789 kcal 34.1 g	
20 水	牛乳 わかめごはん 五目卵焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 万能ねぎ 赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいこん 干しいたけ たけのこ もやし 長ねぎ	米 麦 ちくわぶ こんにゃく さとう さと芋	油 ごま	757 kcal 29.4 g	
21 木	牛乳 ミルクパン タンドリーチキン コーンポテト チンゲンサイのクリームスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー にんにく はくさい ホールコーン	ミルクパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	796 kcal 32.7 g	
22 金	牛乳 ほうとう わかさぎの南蛮漬 みかん	山梨郷土料理&冬至献立	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな かぼちゃ ピーマン	だいこん はくさい 長ねぎ みかん たまねぎ	ほうとう 小麦粉 片栗粉 さとう	油	767 kcal 30.5 g

◆12月22日は冬至◆

12月22日に山梨の郷土料理 & 冬至献立としてほうとうが登場します。
ほうとうとは、山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。具は野菜が中心で、給食のほうとうではかぼちゃ、大根、はくさい、長ねぎなどが入っています。かぼちゃを冬至に食べると風邪をひかないと昔から伝えられています。
かぼちゃは、エネルギーが高く、体内でビタミンAにかわるベータカロテンや、ビタミンC、Eなども多く含んでおり、栄養豊富な野菜です。夏の野菜ですが、丸ごとのままだと長期保存ができるため、冬まで貯蔵できます。



◎ 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	782kcal	29.8 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