



# 12月 給食予定献立表



寒さに負けない食生活を送ろう



実施日	日 曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名				栄養価			
				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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品		
1	金	豆乳ソーススパゲッティ ポテトサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン 鶏肉 あさりむき身 豆乳	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	にんにく セロリ たまねぎ しめじ きゅうり パイン缶 黄桃缶 りんご	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル バター	821	30.9
4	月	かやくご飯 生揚げと野菜のうま煮 切干大根サラダ	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ ごぼう グリンピース しょうが たけのこ(水煮) だいこん しめじ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 麦 ごんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 白すりごま	813	32.0
5	火	エッグトースト 白菜のクリーム煮 海藻サラダ りんご	○	卵 ベーコン 鶏肉 あさりむき身	飲用牛乳 生クリーム スキムミルク わかめ 芽ひじき	パセリにんじん かぶ(葉)こまつな	たまねぎ セロリ にんにく はくさい かぶ もやし キャベツ りんご	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	マヨネーズ(エッグ ア) 油 バター 白ごま	752	29.4
6	水	みそラーメン シュウマイ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 みそ 八丁みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん なら チンゲンサイ	にんにくしょうが はくさいもやし 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース みかん缶 オレンジジュース	冷凍ラーメン 砂糖 でんぷん シュウマイの皮	油 ごま油 白すりごま	773	34.8
7	木	わかめご飯 ぶりの幽庵焼き ごんにやくとごぼうのピリ辛煮 かきたま汁	○	ぶり 豚肉 たまご	飲用牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ゆず ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 ごんにやく でんぷん	油 ごま油 白ごま	738	35.3
8	金	ビビンバ わかめスープ 青のりポテトビーンズ	○	豚肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳 わかめ 青のり	にんじん こまつな	にんにくしょうが たけのこ(水煮) 大豆もやし たまねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油 白ごま	805	29.8
11	月	【とうきょう元気農場野菜使用】 おろしツナスパゲッティ ミネラルサラダ オレンジケーキ	○	ツナ ロースハム ひよこ豆 卵	飲用牛乳 芽ひじき	だいこん(葉) にんじん	だいこん きゅうり キャベツ オレンジジュース マーメレードジャム	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター	796	30.5
12	火	麦ご飯 かじきの酢豚風 チンゲンサイのスープ	○	かじき 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) 長ねぎ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 白ごま	751	30.3
13	水	【NSベーカリー】 手作りピロシキ ボルシチ マカロニのカレーソテー	○	豚肉 大豆 白いんげん豆 ベーコン	飲用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ だいこん マッシュルーム缶 キャベツ ビーツ	強力粉 小麦粉 砂糖 はるさめ じゃがいも マカロニ	油 オリーブオイル バター	736	33.1
14	木	チャーハン バンバンジー風サラダ 春雨スープ りんご	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ りんご	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま油 白ねりごま	740	34.6
15	金	カラフルピラフ フライドチキン ポパイスープ ミルクゼリー ストロベリーソース	○	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	飲用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが セロリ ホールコーン セロリ にんにく いちごビューレ レモン	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 マヨネーズ 小麦粉	844	29.2
18	月	こぎつね菜飯 おでん おしるこ	○	油揚げ さつま揚げ 焼きちくわ つみれ 小豆	飲用牛乳 結び昆布	にんじん こまつな	だいこん	米 麦 砂糖 ごんにやく ちくわぶ 角もち	白ごま	862	32.3
19	火	きなこシュガーコッペ 鶏肉と豆のスープ マカロニサラダ	○	きなこ 鶏肉 白いんげん豆 赤えんどう豆 ひよこ豆 ロースハム	飲用牛乳	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも ツイストマカロニ	油 バター マヨネーズ(エッグ ア)	744	28.2
20	水	冬野菜のカレーライス さつまいもチップスサラダ りんご	○	鶏肉 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん キャベツ もやし りんご	米 麦 はちみつ 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 バター	905	25.2
21	木	ご飯 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ いんげん豆のポタージュ	○	豚肉 豆腐 白いんげん豆	飲用牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム缶 カリフラワー キャベツ ホールコーン	米 生パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 バター	838	31.1
22	金	【冬至】 ほうとう ししゃもの磯辺揚げ 野菜のゆずびたし みかん	○	鶏肉 油揚げ みそ 卵	飲用牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ もやし ゆず みかん	冷凍ほうとう麺 砂糖 小麦粉	油	828	37.5

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。

12月分 一日あたりの平均	797	31.5
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0