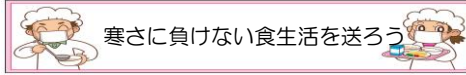




12月 給食予定献立表



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 Kca	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	木	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツゼリー	豚肉 ロースハム	飲用牛乳 アガー	ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり ぶどう缶 黄桃缶 みかん缶	米 小麦粉 さとう ツイストマカロニ	油 マヨネーズ(1ヶ月前)	861	25.6	
2	金	きなこシュガーコッペ かぶの洋風煮込み カレーパンネ	きな粉 ベーコン 豚肉 鶏ひき肉	飲用牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ かぶ マッシュルーム缶	コッペパン さとう じゃがいも パンネマカロニ	バター 油	782	32.3	
5	月	ビビンバ まるごとわかめとキムチのスープ はちみつホットク	豚ひき肉 豚肉 あさり 豆腐	飲用牛乳 生わかめ くきわかめ めかぶわかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし えのきたけ 白菜キムチ 長ねぎ	米 小麦粉 さとう 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	油 ごま油 白ごま	761	28.4	
6	火	サンマーマン シュウマイ きゅうりとツナのピリ辛和え	豚肉 豚ひき肉 ツナ缶	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ きくらげ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ 干しいだけ グリーンピース きゅうり にんにく	冷凍ラーメン さとう でんぷん しゅうまいの皮	油 ごま油 白ごま	771	39.0	
7	水	カレーミートドック いんげん豆のトマト煮込み フルーツヨーグルト	豚ひき肉 レンズまめ 豚肝臓 いんげんまめ	飲用牛乳 ピザ用チーズ プレーンヨーグルト	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油	831	35.8	
8	木	ゆかりご飯 サバの香味焼き 生揚げと野菜のうま煮 みかん	さば 鶏肉 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ 干しいだけ たけのこ だいこん ぶなしめじ みかん	米 さとう じゃがいも	白ごま ごま油 油	884	40.5	
9	金	麦ご飯 ごま塩 メカジキのみそマヨネーズ焼き こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 卵スープ	めかじき 淡色辛みそ 豆乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン果汁 ごぼう しょうが きくらげ 長ねぎ	米 小麦粉 つきこんにゃく さとう でんぷん	黒ごま油 マヨネーズ(1ヶ月前) 白ごま	782	37.1	
12	月	豆乳クリームスパゲッティ ごまドレサラダ キャラメルポテト	ベーコン 鶏肉 豆乳	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ しょうが ぶなしめじ キャベツ もやし	スパゲッティ 小麦粉 さとう さつまいも	油 オリーブ油 バター ごま油 白ねりごま 白すりごま	875	28.9	
13	火	麦ご飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き チャブチェ トックスープ	鶏肉 赤色辛みそ 豚肉 鶏肉 あさり	飲用牛乳	にんじん いら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいだけ だいこん しょうが 長ねぎ	米 小麦粉 さとう 三温糖 はるさめ トック	ごま油 白ごま 油	784	32.5	
14	水	ドライカレー れんこんチップスサラダ りんご	豚ひき肉 豚肝臓 あさり レンズまめ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし れんこん りんご	米 小麦粉 小麦粉 さとう	油	872	28.1	
15	木	吹き寄せおこわ サバの文化干し ひじきの五目煮 豚汁	鶏肉 油揚げ さば(文化干し) 豆腐 豚肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ	飲用牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 もち米 さつまいも つきこんにゃく さとう こんにゃく じゃがいも	油 白ごま 白すりごま	820	40.7	
16	金	ツナコロッケバーガー クラムチャウダー 夢オレンジ	ツナ缶 ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム缶 夢オレンジ	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	812	35.9	
19	月	麦ご飯 カジキの酢豚風 チンゲンサイスープ	まかじき 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 たけのこ 干しいだけ しょうが 長ねぎ	米 小麦粉 でんぷん じゃがいも さとう	油 ごま油 白ごま	752	30.3	
20	火	手作りチーズパン ポトフ マカロニケチャップソテー	ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳 チーズ ピザ用チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	778	33.3	
21	水	ほうとう ワカサギの南蛮漬け ゆずみかんゼリー	鶏肉 油揚げ 淡色辛みそ	飲用牛乳 わかさぎ 粉寒天	にんじん かぼちゃ こまつな ピーマン	だいこん はくさい 長ねぎ たまねぎ ゆずシヤム みかん缶	冷凍ほうとう種 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	778	30.7	
22	木	カラフルピラフ フライドチキン ミネストローネ ミニフルーツパフェ	ウィンナー 鶏手羽元 ベーコン 豚肉 いんげんまめ レンズまめ	飲用牛乳 粉寒天 生クリーム ホットクリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン ホールトマト	マッシュルーム缶 たまねぎ ホールコーン にんにく セロリ キャベツ いちごピューレ レモン果汁 いちご	米 さとう 小麦粉 でんぷん シエールマカロニ チョコスプレー	油 マヨネーズ(1ヶ月前)	894	31.0	

◎ 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。
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。

12月分 一日あたりの平均	815	33.1
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0