





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・卵・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	エネルギー	たんぱく質
1	水	カレー南蛮うどん おかか和え 芋けんぴ	豚肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 長ねぎ だいこん	冷凍うどん さとう 片栗粉 さつまいも 水あめ	油	804 kcal 27.2 g	
2	木	麦ごはん 八宝菜 中華スープ 豆花(トーフア)	豚肉 いか あさり水煮 生揚げ 豆乳	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ はくさい	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ メープルシロップ	油 ごま油	768 kcal 28.9 g	
3	金	ホタテと豆腐のあんかけごはん じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくとごぼうのピリ辛炒め	鶏肉 ほたて水煮 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが 干しいたけ はくさい たまねぎ ごぼう	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 じゃがいも つきこんにゃく	ごま油 油	804 kcal 34.0 g	
6	月	チキンクリームライス スパイシービーンズ キャロットソースサラダ	鶏肉 あさり水煮 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ セロリー みかん	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 さとう	バター 油	822 kcal 31.1 g	
7	火	ミルクパン ラザニア ひよこ豆のスープ 夢オレンジ	豚肉 大豆 ベーコン ひよこめめ	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ 夢オレンジ	ミルクパン ラザニア 小麦粉	油 バター	892 kcal 38.0 g	
8	水	たくあんごはん 生揚げの吹き寄せ煮 みそ汁 かぼちゃのみたらしだんご  しんじゆく野菜の日	粉かつお 豚肉 焼き竹輪 生揚げ 油揚げ米 みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	たくあん漬 干しいたけ だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにゃく じゃがいも さとう 片栗粉 白玉粉 上新粉	油 ごま油	907 kcal 33.0 g	
9	木	ビスキュイパン マカロニシチュー コーンサラダ	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	いちごジャム にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター 粉末アーモンド 油 ごま油	766 kcal 28.0 g	
10	金	まつぶた寿司 鮭の西京みそ焼き 生ひのすまし汁 郷土料理「京都府」	さば水煮缶 卵 さけ 八丁みそ 米みそ(赤)	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ かんぴょう だいこん しめじ たまねぎ	精白米 さとう 片栗粉 生ひ	油	748 kcal 37.8 g	
13	月	手作りハムチーズパン 冬ポトフ ねぎ塩サラダ	ボンレスハム 豚肉 ウィンナー	牛乳 スキムミルク スライスチーズ	にんじん こまつな	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり 長ねぎ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター ごま油	767 kcal 33.8 g	
14	火	ごはん(新潟ミルクキーン) かれいの黒酢あんかけ 雷汁 野菜のみそ炒め  銘柄米	あぶらがれい 豆腐 鶏肉 豚肉 米みそ(白)	牛乳	にんじん	長ねぎ だいこん しょうが キャベツ	精白米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	811 kcal 34.4 g	

15	水	カレーライス ひじきのみそドレサラダ みかん（西南のひかり）	豚肉 レンズまめ 金時豆 米みそ（白）	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ セロリー コーン缶 キャベツ 西南のひかり	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター マヨネーズ(卵なし) ごま油	880 30.9	kcal g
16	木	きのこの和風スパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ アップルパイ 伊那市から「しめじ・えのき」の提供を受けます	ベーコン 鶏肉	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ マッシュルーム缶 キャベツ コーン缶 りんご	スパゲッティ さとう 片栗粉 パイ皮	油 マーガリン	893 31.2	kcal g
17	金	プルコギ丼 韓国風ワカメスープ 大根サラダ	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	たまねぎ だいずもやし りんご しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 さとう	油 ごま油	757 28.2	kcal g
20	月	ごはん（北海道ななつほし） さんが焼き みそ汁 つくだ煮 切干大根の煮物 	あさり水煮 あじすり身 鶏肉 豆腐 米みそ（赤） 油揚げ 米みそ（白） 焼き竹輪	牛乳 ほしのり おぼろ昆布	しそ葉 こまつな にんじん	長ねぎ しょうが たまねぎ 切干し大根	精白米 さとう 片栗粉 つきこんじゃく	油	740 32.3	kcal g
21	火	はちみつレモントースト 白菜のとかぶのクリーム煮 チキンサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん かぶ(葉)	セロリー たまねぎ にんにく はくさい かぶ きゅうり キャベツ しょうが	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう	バター 油 ごま油	788 31.2	kcal g
22	水	ほうとう わかさぎの南蛮漬け ゆず香和え 	豚肉 油揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白）	牛乳 わかさぎ	にんじん かぼちゃ こまつな ほうれんそう	だいこん はくさい 長ねぎ たまねぎ	冷凍ほうとう麺 さとう 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	744 30.8	kcal g
23	木	チキンピラフ ピーツのスープ ツナサラダ フロランタン 	ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ缶 卵	牛乳 スキムミルク 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん 赤パプリカ	にんにく たまねぎ セロリー にんじん きゅうり キャベツ ピーツ	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう 小麦粉 はちみつ	油 ごま油 バター アーモンド	897 28.3	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
12月分 1日あたりの平均	810	31.7
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0~ 41.5

