



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	g	kcal
2	月	牛乳 豆腐と野菜のあんかけごはん もやし中華和え ｼﾞｯｶﾞ ｲﾝのそぼろ煮	豚肉 ほたてが 豆腐 うずら卵(水 煮) 焼き竹輪 鶏肉	牛乳 くわかめ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが 干しいたけ たけのこ(水 煮) はくさい 長ねぎ もやし きゅうり 切干し大根 にんにく たまねぎ	精白米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 白ごま	866 34.6	kcal g
3	火	牛乳 カレー南蛮うどん お浸し さつまいものごま揚団子	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 長ねぎ	冷凍うどん さとう 片栗粉 さつまいも 小麦粉	油 白ごま	871 30.5	kcal g
4	水	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ みそ汁 さんが焼き 切干大根の煮物	かつおぶし むるあじ 鶏肉 豆腐 卵 米みそ(赤) 生揚げ 米みそ(白) 焼き竹輪 油揚げ	牛乳 芽ひじき	しそ葉 こまつな にんじん	長ねぎ しょうが キャベツ 切干し大根	精白米 麦 さとう 片栗粉 こんにゃく	油 白ごま	766 33.4	kcal g
5	木	牛乳 焼き肉ビビンバ丼 ユッケジャンスープ 大根サラダ	豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし たけのこ(水 煮) 長ねぎ キャベツ だいこん	精白米 麦 さとう 片栗粉	ごま油 白ごま 油	854 36.9	kcal g
6	金	牛乳 ガーリックトースト トルティージャ(ｽﾊﾟｲﾝﾄﾞ風ﾌﾙｯ) ピスト(ｽﾊﾟｲﾝﾄﾞ風野菜煮込み) 国際メニュー「スペイン」	ウィンナー 卵 ベーコン ひよこめ	牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん ピーマン ホールトマト トマト	にんにく たまねぎ 黄ピーマン なす	ﾌﾞﾗﾝｽﾞｼﾞ じゃがいも	バター オリーブ油	857 33.6	kcal g
9	月	牛乳 海鮮塩焼きそば 中華卵スープ キャラメルポテト	豚肉 いか たこ えび 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 あおのり 乾燥わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ しょうが たけのこ(水 煮) たまねぎ もやし しょうが酢漬 長ねぎ	むし中華めん 片栗粉 さつまいも さとう	ごま油 油 バター アーモンド	818 31.2	kcal g
10	火	牛乳 三色ごはん みそ汁 いかと大根の煮物	まぐろ缶詰(油 漬) 卵 いか 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 生わかめ	ほうれんそう にんじん さやえんどう	しょうが 干しいたけ たけのこ(水 煮) だいこん たまねぎ キャベツ	精白米 麦 さとう こんにゃく	油	861 42.0	kcal g
11	水	牛乳 ビスキュイパン 花野菜とツナのフレンチサラダ かぶのポトフ	卵 豚肉 フランクフル ト ツナ缶	牛乳	にんじん かぶ(葉) ブロッコリー	いちごジャム にんにく たまねぎ キャベツ かぶ カリフラワー	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター アーモンド粉 油	752 28.4	kcal g
12	木	牛乳 たまご丼 すまし汁 珍珠丸子(肉団子のもち米蒸し)	油揚げ かまぼこ 卵 豆腐 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ たけのこ(水 煮) しょうが	精白米 麦 さとう 片栗粉 もち米	ごま油	824 34.1	kcal g
13	金	牛乳 たこめし 白菜のかきたま汁 瀬戸揚げ みかん 瀬戸内の郷土料理	油揚げ たこ たらすり身 豆腐 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こねぎ こまつな	干しいたけ しょうが ごぼう はくさい たまねぎ 長ねぎ みかん	精白米 もち米 片栗粉	油	798 34.9	kcal g

16	月	牛乳 麦ごはん みぞれ汁 キャベツメンチ ほうれん草のごま和え	豚肉 豆腐 豆乳 卵 はんぺん	牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	たまねぎ キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	精白米 麦 パン粉(乾) 小麦粉 生パン粉 さとう 片栗粉	油 白すりごま	874 30.2	kcal g
17	火	牛乳 スパゲティナポリタン ロマネスコのサラダ チーズケーキ	ベーコン 豚肉 卵 ゼラチン	牛乳 生クリーム 粉チーズ クリームチーズ スキムミルク	にんじん ピーマン パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり レモン ロマネスコ ホールコーン	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 ラード バター	885 29.9	kcal g
18	水	牛乳 まつぶた寿司 からすかれの西京みそ焼き 京菜のはりはり 京都府の郷土料理	さば水煮 卵 からすかれい 西京みそ 米みそ(白) 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん きょうな こまつな	干ししいたけ かんぴょう	精白米 さとう	油	795 38.8	kcal g
19	木	牛乳 ミルクパン ひよこ豆のスープ ラザニア風グラタン りんご	ベーコン 豚肉 ひよこめ 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリームチー ス	にんじん こまつな パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ しょうが りんご	ミルクパン ラザニア 小麦粉	油 バター	898 36.5	kcal g
20	金	牛乳 雑穀米のカレーライス 糸寒天のサラダ 夢オレンジ	豚肉 レンズまめ	牛乳 生わかめ 糸寒天	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ きゅうり 夢オレンジ	精白米 押麦 黒米 きび じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	910 27.1	kcal g
23	月	牛乳 ほうとう わかさぎの南蛮漬け 柚子みかんゼリー 冬至(12/22)の献立	豚肉 油揚げ 米みそ(赤) 米みそ(白)	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 ゆずジャム みかん缶	ほうとう麺 さとう 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	778 32.3	kcal g
24	火	牛乳 チキンピラフ ミネストローネ チーズサラダ フロランタン	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん ホールトマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン	精白米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 はちみつ	油 バター アーモンド	879 27.9	kcal g

	エネルギー	たんぱく質
12月分 1日あたりの平均	840	33.1
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5

◎ 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。

