



# 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 木	牛乳 エビピラフ タンドリーチキン 野菜スープ	ベーコン むきえび 鶏もも肉 豚かた肉	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	精白米 麦	米油 バター	789 kcal 33.5 g
2 金	ショア(ストロベリー) 麦ごはん 焼き肉 ビーフンソテー にらたまスープ	豚肩ロース 豚ばら肉 卵	ショア(ストロベリー)	わけぎ にんじん にら	にんにく レモン りんご たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	精白米 麦 さとう ビーフン でんぷん	米油 ごま油 白ごま	831 kcal 28.4 g
5 月	牛乳 たらこごはん 生揚げと野菜の煮物 みそ汁(はくさい・たまねぎ・長ねぎ・ほうれんそう) みかん	たらこ 豚かた肉 焼き竹輪 生揚げ 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 刻みのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ 干しいたけ だいこん はくさい たまねぎ 長ねぎ みかん	精白米 こんにやく さとう でんぷん	米油 白ごま	801 kcal 30.9 g
6 火	牛乳 スパゲッティミートソース コーンサラダ グレープゼリー	ベーコン 豚ひき肉	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん ハセリ ホールトマト トマトピューレ こまつな	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン ぶどうジュース	スパゲッティ さとう	米油	864 kcal 31.9 g
7 水	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ 中華風卵スープ	豚ロース ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	白菜キムチ もやし ザーサイ きゅうり 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ	精白米 麦 はるさめ さとう でんぷん	米油 白ごま ごま油 白練りごま	842 kcal 28.1 g
8 木	牛乳 揚げパン(きなこ・シナモン) ミネストローネ フルーツミルクゼリー	きな粉 ベーコン 豚ばら肉 フランクフルト	牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト トマト こまつな	セロリー たまねぎ にんにく 黄桃缶 みかん缶 シナモン	コッペパン さとう じゃがいも シュルマカロニ	米油	799 kcal 24.3 g
9 金	牛乳 そばろ丼 もやしのごま和え みそ汁(だいこん・油揚げ・生わかめ・長ねぎ)	鶏ひき肉 卵 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	精白米 麦 さとう	米油 白ごま	791 kcal 31.7 g
12 月	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワカメスープ	豚もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	米油 ごま油 白ごま	874 kcal 23.9 g
13 火	牛乳 五目ごはん さばの味噌煮 すまし汁(にんじん・えのきたけ・干しいたけ・こまつな) りんご	鶏もも肉 卵 油揚げ さば 赤色辛みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ たけのこ グリンピース しょうが えのきたけ りんご	精白米 麦 さとう	米油	803 kcal 33.9 g
14 水	牛乳 ピザドック ポトフ グレープフルーツゼリー	ベーコン ロースハム 豚かた肉 フランクフルト	牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	ホールトマト ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ グレープフルーツジュース	コッペパン じゃがいも さとう	米油 マーガリン	861 kcal 32.3 g
15 木	牛乳 ごはん 五目卵焼き れんこんきんぴら みそ汁(油揚げ・豆腐・生わかめ) 野菜の炒り煮	鶏ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	万能ねぎ にんじん さやいんげん のさわな漬	干しいたけ たまねぎ たけのこ れんこん	精白米 つきこんにやく さとう	米油 ごま油 白ごま	815 kcal 30.7 g
16 金	牛乳 カレーライス 福神漬 じゃこサラダ	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	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 もやし	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター ごま油 白ごま	890 kcal 26.1 g
19 月	牛乳 ごはん 麻婆春雨 レバーの香味ソース 中華風コーンスープ	豚かた肉 赤色辛みそ 豚レバー 卵	牛乳	にら にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ クリームコーン	精白米 さとう はるさめ でんぷん	米油 ごま油	880 kcal 29.5 g
20 火	牛乳 わかめごはん 焼き鮭 大根おろし のっぺい汁 みかん	甘塩鮭 豚かた肉 生揚げ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ みかん	精白米 麦 こんにやく さいとも でんぷん	米油 白ごま	795 kcal 34.2 g
21 水	コービー牛乳 チキンライス いかのカレー揚げ ポイル野菜 ベーコンと白菜のスープ	鶏もも肉 いか ベーコン	コービー牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	マッシュルーム たまねぎ しょうが グリンピース キャベツ にんにく はくさい	精白米 麦 さとう でんぷん	米油 バター マヨネーズ	861 kcal 29.5 g
22 木	牛乳 ほうとう てんぷら(ししとうがらし・ちくわ) 柿	豚肩ロース 卵 油揚げ 焼き竹輪 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ししとうがらし	だいこん はくさい 長ねぎ かき	ほうとう さとう 小麦粉 でんぷん	米油	815 kcal 27.8 g

◎ 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。

◎ 今月は1A・1Bのリクエスト給食です。アンケート結果は裏面をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質
12月分 1日あたりの平均	832 kcal	29.8 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g



3学期の給食は、1/10から始まります。1/10、1/11の献立は、下記となります。  
3学期になりましたら、献立表(1/10~1/31)を配布します。

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	
10 火	牛乳 ドライカレー 卵とキャベツのスープ ぼんかん	豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ ぼんかん	精白米 麦	米油	867 kcal 30.4 g
11 水	牛乳 七草菜めし 焼きさば 大根おろし 豚汁	油揚げ さば 豚ばら肉 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	こまつな せり かぶ(葉) にんじん	だいこん ごぼう かぶ 長ねぎ	精白米 麦 さとう こんにやく	米油 白ごま	832 kcal 34.8 g