



12月 学校給食献立予定表



廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜		こん 献 だて 立 めい 名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	だし・調味料等	栄 養 量		
			(ねつや 力 になる)	(体 を つく る)	(体 の ちようしな と の え る)				
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー	塩分	
			ごはん、パン、めんなど	肉・魚・卵・など	野菜、くだもの など		(kcal)	(g)	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまみそいため わかめスープ	こめ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ こんぶ しお こしょう	小	563	2.1
							中	700	2.6
4	月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう はくさいのそぼろに とんじる	こめ さつまいも ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ しろみそ	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	かつおぶし しょうゆ しお みりん にぼし	小	574	2.1
							中	708	2.8
5	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが だいこんとわかめのすのもの	こめ じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん だいこん	こんぶ みりん しょうゆ す しお	小	567	1.5
							中	713	1.8
6	水	★料理力メニュー★ きんぴらたまごどんぶり ぎゅうにゅう こまつなとだいずのおひたし	こめ しろごま こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず わかめ かつおぶし	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ さやいんげん こまつな もやし	かつおぶし しょうゆ みりん さけ	小	590	1.6
							中	729	1.7
7	木	★中3リクエストメニュー★ ごもくビーフン ぎゅうにゅう パインサラダ きなこあげパン	ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら べにばなあぶら コッペパン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ こまつな パイン(缶)	さけ しょうゆ しお こしょう カキエクス す	小	580	1.8
							中	715	2.3
8	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのピザやき マカロニスープ	ごはん オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ベーコン	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう ケチャップ ワイン しょうゆ とりがら セロリ ローリエ	小	570	1.9
							中	702	2.4
11	月	ごはん ぎゅうにゅう チーズいりとうふハンバーグ むしさつまいも もやしのスープ	こめ こめあぶら パンこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ チーズ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ウスターソース ケチャップ みりん おこのみソース とりがら セロリ ローリエ さけ しお しょうゆ こしょう	小	649	2.2
							中	807	3.0
12	火	★中3リクエストメニュー★ チャブチェどんぶり ぎゅうにゅう にらたまスープ	こめ はるさめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな にら たまねぎ えのきたけ	しょうゆ さけ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	557	1.4
							中	706	1.7
13	水	ごはん ぎゅうにゅう ミートどうふ ごぼうのごまネーズサラダ	こめ でんぶん しろごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト(缶) ごぼう こまつな コーン	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す	小	666	2.5
							中	830	3.0
14	木	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー だいこんとナッツのサラダ	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリーンピース だいこん こまつな	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小	612	2.1
							中	758	3.0
15	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こまつなのごまあえ よしわHAPPYみそしる	こめ でんぶん なたねあぶら しろごま さとう さつまいも もち	ぎゅうにゅう さば ちくわ ぶたにく みそ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん はくさい たまねぎ まいたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん にぼし	小	692	2.4
							中	860	3.1
18	月	★カムカムカミングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに もやしとキャベツのごまずあえ くるみとじゃこのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら しろごま くるみ	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく ちくわ わかめ しらすぼし かつおぶし	にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ	しょうゆ さけ けずりぶし しょうゆ しお す みりん	小	607	1.9
							中	748	2.2
19	火	★お誕生日・おたのしみデザート★ キャロットピラフ ぎゅうにゅう ローストチキン ツリーポテト ジュリアンスープ ・ココアゼリー ・ミルクゼリー	こめ むぎ バター オリーブオイル じゃがいも クラッカー さとう チョコレート	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく さかなチップ ベーコン なまクリーム	にんじん グリンピース レモン にんにく パセリ コーン キャベツ たまねぎ かんてん みかん(缶)	しお こしょう ケチャップ ワイン しょうゆ ウスターソース しお こしょう とりがら セロリ ローリエ ココア	小	687	2.4
							中	855	3.3
20	水	★冬至メニュー★ しらすごはん ぎゅうにゅう はくさいなべ かぼちゃとあずきのいとこに	こめ しろごま はるさめ さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく やきどうふ みそ あずき	はくさい だいこん にんじん みずな なましいたけ ねぎ かぼちゃ	しお こんぶ しょうゆ みりん さけ	小	571	2.7
							中	706	3.4
21	木	みそラーメン ぎゅうにゅう じゃがいものごまネーズサラダ チーズむしパン	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも しろごま マヨネーズ さとう こむぎこ べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あかみそ まぐろのみずに チーズ たまご なまクリーム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン ねぎ しょうが こまつな えだまめ	とりがら セロリ しお こしょう さけ す ベーキングパウダー	小	575	2.9
							中	711	3.7
22	金	こんさいカレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら はちみつ べにばなあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろのみずに	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん れんこん ごぼう キャベツ こまつな コーン	ウスターソース カレー とりがら セロリ ローリエ しょうゆ みりん しお おこのみソース す こしょう	小	594	1.1
							中	735	1.3

*15日(金) 5・6年生が考えた吉和食材たっぷりの「吉和HAPPYみそ汁」が登場します！

*19日(火) 2種類の味からどちらかを選ぶ「おたのしみデザート」です♪
(栄養量の上が「ココアゼリー」下が「ミルクゼリー」を選んだ場合です。)

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
603	2.0	749	2.6
603	2.0	749	2.6
(650)	(2.0)	(830)	(2.5)

