



12月 学校給食献立予定表

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	栄養量	
		炭水化物・脂肪 ごはん、パン、めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜、くだもの など	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
2月	★新トレイお披露目メニュー★ あまごちゃんのえんむすび ぎゅうにゅう まめなおひたし まいきちる うなちゃんのあいっばいこうはくデザート	ごはん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし のり だいず わかめ とうふ あぶらあげ	ルバーブ ほうれんそう にんじん だいこん まいたけ ごぼう ねぎ いちご	小 578	1.6
3火	★9年生リクエストメニュー★ おやこうどん ぎゅうにゅう ちくわのゆかりあげ ひじきのごまネーズサラダ	うどん こむぎこ でんぷん なたねあぶら さとう マヨネーズ しろごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご ちくわ ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな えだまめ	小 571	3.3
4水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまみそいため とうふのスープ	ごはん こめあぶら さとう しろごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうふ	たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが チンゲンサイ えのきたけ セロリ	小 568	1.7
5木	コッペパン レーズンジャム ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームシチュー だいこんサラダ	パン バター こむぎこ 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 だっしふんにゅう まぐろのみずに	かぼちゃ あわびたけのしんめ たまねぎ にんじん グリーンピース セロリ だいこん こまつな コーン ほしぶどう	小 666	2.0
6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 オリーブあぶら 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 セロリ	小 559	1.9
9月	★9年生リクエストメニュー★ ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ かぼちゃプリン	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう しろごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム たまご なまクリーム	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ コーン かぼちゃ	小 627	2.8
10火	★9年生リクエストメニュー★ ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる あまからごぼう	ごはん さとう でんぷん さつまいも なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ はくさい しめじ ごぼう	小 678	2.9
11水	チキンライス ぎゅうにゅう じゃがいもたまめのポタージュ	ごはん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム こなチーズ	たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん グリンピース パセリ セロリ	小 573	1.8
12木	ごはん ぎゅうにゅう チーズいりおからハンバーグ むしさつまいも もやしのスープ	ごはん 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 だっしふんにゅう おから チーズ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ねぎ セロリ	小 685	2.3
13金	★9年生リクエストメニュー★ ★おたんじょうびメニュー★ ミックスビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ フルーツしらたま	ごはん ごまあぶら さとう こめあぶら しろごま しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	だいずもやし にんじん はくさいキムチ ほうれんそう しょうが にんにく えのきたけ ねぎ ぶどうジュース みかん(缶) パイン(缶)	小 677	2.9
16月	★9年生リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう たこボール はくさいなべ	ごはん ながいも こむぎこ なたねあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり ぶたにく やきどうふ	キャベツ にんじん ねぎ はくさい だいこん みずな	小 677	2.2
17火	ごはん ぎゅうにゅう ミートどうふ きりほしだいこんのマリネ	ごはん でんぷん さとう べにばなあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こなチーズ 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) きりほしだいこん こまつな コーン	小 630	2.3
18水	★かみかみカミングメニュー★ むぎごはん ちりめんのつくだに 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すあえ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめあぶら しろごま	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく ちくわ わかめ しらすほし 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	小 570	1.9
19木	★クリスマスメニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう クリスマスチキン ゆでブロッコリー やさしいスープ おたのしみデザート	パン(バター) こむぎこ マヨネーズ コーンフレーク さとう じゃがいも べにばなあぶら くるみ チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな セロリ	小 683	2.3
20金	★冬至メニュー★ ミルククイーン ぎゅうにゅう さばのてりやき ゆずだいこん とうじのみそしる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	だいこん ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん れんこん ねぎ	小 604	2.2
23月	こんさいカレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	ごはん こむぎこ バター こめあぶら 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 かぼちゃ セロリ キャベツ こまつな コーン	小 594	1.1



2学期も
おつかりさま
でした!

*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	
621*6* (650)	2.2 (1.9)	794 (830)	2.9 (2.4)