



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 だ て め い 名	赤の食品		緑の食品		黄の食品		栄 養 量		
			(からだをつくる)		(体のちょうしをととのえる)		(ねつや力になる)		エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
			たんぱく質・無機質		ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪				
			にく・さかな・たまご 肉・魚・卵など		やさい 野菜・くだものなど		ごはん・パン・めんなど				
1	月	ごはん ぎゅうにゅう とうがんとだいこんのマーボーいため ばんさんすう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ みそ ロースハム		とうがん だいこん なましいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし		こめ ごまあぶら でんぷん はるさめ しろごま さとう		小	560	2.6
									中	711	3.4
2	火	★郷土料理(江田島市)★ だいずうどん ぎゅうにゅう ちくわのゆかりあげ ひじきのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ちくわ ひじき まぐろのみずに		たまねぎ なましいたけ にんじん はくさい ねぎ しそ(ゆかり) ほうれんそう えだまめ		うどん さとう こむぎこ でんぷん なたねあぶら マヨネーズ しろごま		小	545	3.4
									中	696	4.5
3	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそいため にらたまじる	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ たまご		たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが あわびたけのしんめ にら えのきたけ		こめ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら		小	591	1.6
									中	751	2.0
4	木	ぶたどん ぎゅうにゅう こまつなとだいずのおひたし りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ かつおぶし		もやし たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しらたき こまつな りんご		こめ さとう		小	572	1.5
									中	728	2.0
5	金	ごはん ぎゅうにゅう まんさくのからあげ かぼちゃのふくめに ごもくじる	ぎゅうにゅう まんさく(しいら) とうふ		しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ しらたき ねぎ		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら		小	609	1.5
									中	775	2.1
8	月	★有機農業の日献立・SDGs メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう こんぶつくだに だいこんとぶたにくのもの ほうれんそうとはくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし こんぶ かつおぶし		だいこん あわびたけのしんめ こんにやく にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう はくさい		こめ さとう こめあぶら しろごま		小	603	1.8
									中	768	2.3
9	火	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 みかん	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ とりにく		パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ セロリ みかん		こめ オリーブあぶら マカロニ		小	592	1.7
									中	734	2.3
10	水	★お誕生日メニュー★ ミックスビビンバ ぎゅうにゅう わかめスー プ ルバーブのパウンドケーキ	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 ルバーブ		こめ ごまあぶら さとう こめあぶら しろごま こむぎこ パター		小	751	3.2
									中	972	4.3
11	木	★9年生リクエストメニュー・SDGsメニュー★ ぶたこんぶごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ココアあげパン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ		にんじん しめじ だいこん とうがん こんにやく ごぼう ねぎ		こめ しろごま さとう こめあぶら ごまあぶら パン なたねあぶら ココアパウダー		小	689	2.5
									中	882	3.3
12	金	★今月のみそ汁★ ごはん ぎゅうにゅう あつあげととうがんのオイスターソースに 12月のみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ あぶらあげ みそ		とうがん にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが まいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも		小	603	2.7
									中	765	3.9
15	月	★郷土料理(奈良県)・SDGsメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ならのつべ かぶとわかめのすのもの てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ ちくわ かつおぶし あおのり しらすぼし		にんじん ほしいたけ こんにやく だいこん かぶ かぶのは		こめ さといも こめあぶら さとう しろごま		小	557	2.5
									中	706	3.3
16	火	★9年生リクエストメニュー★ バターライス ぎゅうにゅう ポークビーンズ きりぼしだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ロースハム		パセリ たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ セロリ トマト(缶) さやいんげん きりぼしだいこん こまつな コーン		こめ パター じゃがいも オリーブあぶら さとう べにばなあぶら しろごま		小	631	1.4
									中	809	1.7
17	水	★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 だいずのブラックサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ くろめ ひじき まぐろのみずに とりにく		ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ もやし こまつな はくさい セロリ		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 べにばなあぶら マヨネーズ		小	550	3.5
									中	700	4.9
18	木	★クリスマスメニュー★ コッペパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン ゆでブロッコリー コーンクリームスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム		しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン パセリ セロリ りんご		パン こむぎこ コーンフレーク マヨネーズ さとう じゃがいも パター		小	693	2.9
									中	891	3.6
19	金	★カムカムカミングメニュー★ ひじきのおすし ぎゅうにゅう とんじる むしさつまいも	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ こおりどうふ しらすぼし ぶたにく とうふ みそ		にんじん みつば だいこん とうがん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ		こめ さとう さといも さつまいも		小	550	3.5
									中	701	4.6
22	月	★冬至献立★ ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ゆずだいこん とうじのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ		しょうが だいこん ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん れんこん ねぎ		こめ でんぷん なたねあぶら さとう		小	649	2.1
									中	830	2.7
23	火	こんさいカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	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		こめ おおむぎ こむぎこ バター こめあぶら さとう べにばなあぶら		小	594	1.2
									中	756	1.5



*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(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
608 (650)	2.3 (1.9)	775 (830)	3.1 (2.4)