



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	献 立 名	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えい 栄 養 りょう 量	
		からだ (体をつくる)	からだ (体のちょうしをととのえる)	ねつや ちから 力になる)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
		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	たんすい酸・しほう 炭水化物・脂肪 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ぼーいため 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 でんぶん 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) ★ だいすうどん ぎゅうにゅう ちくわのゆかりあげ ひじきのごまねーズあえ	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ ちくわ ひじき まぐろのみず	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 でんぶん 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 こまつなとだいすのひたし りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 でんぶん 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 こんにゃく 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 しろみざかなのピザやき 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★ ミックスピビンバ 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	だいすもやし 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 バター	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 こんにゃく 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	★今月のみぞ汁★ 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月のみぞしる	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 ジャがいも	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 ほししいたけ こんにゃく 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 だいす 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 バター ジャがいも オリーブあぶら さとう ベにはなあぶら 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 ジャージャーめん ぎゅうにゅう だいすのブラックサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ くろまめ ひじき まぐろのみず 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 でんぶん べにはなあぶら 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 だっしゅんにゅう 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 ジャがいも バター	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 こんにゃく 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 さばのたつあげ ゆずだいこん どうじのみぞしる	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 でんぶん 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	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 べにはなあぶら	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)