



12月 学 校 給 食 献 立 表

日 曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
1 火	きな粉パン 牛乳 野菜ソテー ふわふわスープ ミニピーチゼリー	きなこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ コーン たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも パンこ ゼリー	だいずあぶら なたねゆ バター	658 23.3 2.9	792 27.8 3.8
2 水	チキンライス 牛乳 マカロニサラダ はくさいのミルクスープ	とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン はくさい しめじ クリームコーン	こめ むぎ マカロニ さとう バター	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ バター	661 21.3 2.8	835 26.0 3.6
3 木	ごはん 牛乳 いわしの韓国風焼き だいこんの炒め煮 トックスープ	いわし みそ ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん いんげん ねぎ	にんにく だいこん たまねぎ	こめ さとう トック	ごまあぶら	659 26.2 1.8	820 31.9 2.4
4 金	玉子どんぶり 牛乳 せとうちさっぱりサラダ みかん	とりにく たまご ツナスープに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり きゃべつ レモン みかん	こめ むぎ さとう はるさめ	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	669 24.0 1.7	828 29.5 2.1
7 月	姫ひじきごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 藻塩めん汁	あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひめひじき わかめ	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう もしおめん	なたねゆ	664 27.0 2.7	839 33.8 3.5
8 火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 春雨と昆布のあえもの アーモンド	とりにく こうやとうふ かまぼこ きんしたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん たけのこ もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	なたねゆ ごまあぶら アーモンド	617 20.8 1.5	832 27.4 1.9
9 水	はくさいと鶏肉のあんかけどんぶり 牛乳 カルちゃんサラダ りんご 黒糖ピーンズ	とりにく ツナあぶらづけ だいず	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん にら こまつな	はくさい しめじ きゃべつ りんご	こめ むぎ でんぶん さとう こくとう	ごまあぶら なたねゆ ごま	586 21.5 1.7	766 28.5 2.2
10 木	焼きビーフン 牛乳 チキンチキンごぼう みかん	とりにく いか	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし たまねぎ ごぼう えだまめ みかん	ビーフン さとう でんぶん こむぎこ	なたねゆ ごまあぶら だいずあぶら ごま	682 32.8 1.9	849 41.3 2.5
11 金	ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め 千草あえ 味付けのり	とうふ とりにく ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ グリーンピース もやし	こめ さとう	なたねゆ	639 27.5 1.7	793 34.1 2.2
14 月	華風ライス 牛乳 バンバンジー 豆腐のスープ ミルクプリン	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら えのきだけ	たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ はくさい	こめ さとう ミルクプリン ごま	ごまあぶら ねりごま ごま	596 23.8 1.9	731 29.1 2.4
15 火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 チキンピーンズ 花野菜のサラダ みかん	だいず とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー きゃべつ コーン みかん	コッペパン マーシャルピーンズ じゃがいも さとう	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	759 28.7 3.0	900 34.5 4.0
16 水	ごはん 牛乳 ひろしま揚げ揚げちくわ おひたし みそけんちん汁	ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	べにしょうが もやし だいこん ごぼう	こめ てんぷらこ こめこ さとう さといも	ごま だいずあぶら ごまあぶら	636 21.5 2.4	809 27.1 3.3
17 木	ごはん 牛乳 ホイコーロー にら玉スープ おさつスティック	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく えのきだけ	こめ さとう でんぶん おさつスティック	なたねゆ ごまあぶら	635 24.3 1.5	785 30.0 1.9
18 金	呉っ子元気冬野菜カレー 牛乳 きゃべつとちりめんのサラダ キャンディチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ	にんじん	だいこん たまねぎ カリフラワー グリーンピース にんにく しょうが きゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま	665 23.3 2.9	841 29.1 3.8
21 月	ごはん 牛乳 野菜入りつくね だいこんの甘酢あえ かぼちゃのみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが だいこん	こめ パンこ でんぶん さとう	なたねゆ	647 23.0 2.1	810 28.3 2.7
22 火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮込み バンサンスー みかん	とうふ とりにく えび きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり みかん	こめ さとう でんぶん はるさめ	なたねゆ ごまあぶら ごま	656 24.4 1.5	811 30.0 1.9
23 水	ごはん 牛乳 タンドライーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ クリスマスミニデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく コーン きゃべつ	こめ さとう マカロニ クリスマスデザート	オリーブゆ なたねゆ	658 25.0 1.7	795 29.6 2.2

