

＜12月の給食目標＞
仲良く楽しく食べましょう。

12がつこんだてひょう

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩 分
1	金		そばろごぼうごはん 鯖のごま焼き 小松菜のおかかあえ さといものみそ汁 みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 鯖 じゃこ 油揚げ かつお節 わかめ 白みそ 赤みそ	米 さといも 白ごま 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく ごぼう キャベツ もやし 大根 しめじ みかん	576 kcal 26.4 g 2.0 g
4	月		ごはん おかかふりかけ 豆腐のまさご揚げ 切干大根の含め煮 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 えび じゃこ ちくわ 豆腐 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 でんぶん	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 切干大根	571 kcal 24.4 g 2.0 g
5	火		ピリ辛チャーハン レバーのオイスターソースがらめ 春雨サラダ 中華たまごスープ オレンジ	牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 ハム たまご わかめ 赤みそ	米 じゃがいも 春雨 でんぶん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜 きゅうり キャベツ 葉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 オレンジ	612 kcal 27.2 g 2.7 g
6	水		【郷土料理献立・山梨県】 ほうとう わかさぎのから揚げ せいだのたまじ 小松菜とえのきのあえもの	牛乳 わかさぎ 豚肉 ツナ 油揚げ 赤みそ	ほうとう麺 じゃがいも こんにやく 上新粉 砂糖 でんぶん 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 白菜 かぼちゃ しめじ ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ コーン えのき茸	578 kcal 25.4 g 2.2 g
7	木		【ワールドランチ・カナダ】 メープルパン サーマンチャウダー マカロニサラダ パナナ	牛乳 鮭 鶏肉 ベーコン ハム 粉チーズ 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 メープルシロップ グラニュー糖 油 マカロニ	人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー パナナ	605 kcal 23.3 g 1.4 g
8	金		ごはん 鮭の照り焼き 五目きんぴら 七彩汁 りんご	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 油 こんにやく でんぶん 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく ごぼう 大根 さやいんげん かぼちゃ しめじ りんご	607 kcal 25.2 g 1.9 g
11	月		ごはん 厚焼きたまご 小松菜のあえもの じゃがいもと生揚げのみそ汁 みかん	牛乳 鶏肉 たまご ツナ 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 小松菜 ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 干し椎茸 キャベツ 水菜 えのき茸 みかん	571 kcal 24.3 g 2.0 g
12	火		【おはなし給食・ラッキー7リクエスト】 スパゲティミートソース ポテトハニーサラダ 『ぐりとぐらのケーキ』	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ 大豆	スパゲティ じゃがいも 油 小麦粉 はちみつ 砂糖 バター チョコレート	人参 小松菜 玉ねぎ セロリ エリンギ コーン きゅうり キャベツ しょうが にんにく トマト缶 パナナ いちご	630 kcal 23.7 g 2.0 g
13	水		五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ 五色あえ かきたま汁	牛乳 鶏肉 ししゃも ハム たまご 豆腐 油揚げ 青のり	米 油 ごま油 小麦粉 でんぶん 砂糖	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根 たけのこ さやいんげん しめじ えのき茸 コーン	579 kcal 25.7 g 1.7 g
14	木		【郷土料理献立・青森県】 ごはん いかのんにくみそ焼き ねりごみ せんべい汁 りんご	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 白みそ	米 さつまいも 油 砂糖 こんにやく でんぶん かやきせんべい	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく ごぼう 大根 白菜 葉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 しめじ りんご	592 kcal 26.3 g 2.1 g
15	金		【給食委員会考案セレクト給食】 A:コロッケバーガー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン パナナ	616 kcal 22.9 g 2.3 g
			【給食委員会考案セレクト給食】 B:チキンカツバーガー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ パナナ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン パナナ	601 kcal 25.9 g 2.2 g
18	月		【郷土料理献立・福岡県】 わかめごはん いかのかりん揚げ がめ煮 小松菜のあんかけ汁 くろがねようかん	牛乳 いか 鶏肉 さつま揚げ(卵不使用) 油揚げ 小豆 わかめ 粉寒天	米 さといも こんにやく 油 でんぶん 砂糖 黒砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ しょうが 玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう もやし さやいんげん たけのこ 干し椎茸	562 kcal 24.6 g 2.1 g
19	火		豆腐の中華丼 切干大根の中華あえ 春雨スープ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 じゃがいも 春雨 白ごま 砂糖 油 ごま油 でんぶん	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜 チンゲン菜 たけのこ コーン えのき茸 干し椎茸 切干大根 みかん	599 kcal 23.8 g 2.1 g
20	水		【手作りパンの日】 ナン キーマカレー チーズコーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	強力粉 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり セロリ コーン トマト缶 オレンジ	587 kcal 23.3 g 2.4 g
21	木		【冬至献立】 ごはん 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆の揚げ煮 白菜の浅漬け けんちん汁	牛乳 鰯 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 昆布 白みそ	米 じゃがいも でんぶん 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく かぼちゃ 白菜 ごぼう 大根 ゆず	612 kcal 28.5 g 2.2 g
22	金		【お楽しみ給食】 いろどり野菜ピラフ スパイスチキン ミネストローネ フルーツ寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ハム 粉チーズ 乳酸飲料 粉寒天	米 じゃがいも でんぶん 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ コーン グリンピース キャベツ 赤パプリカ トマト缶 いちご みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ぶどう果汁	612 kcal 20.1 g 2.2 g

☆12日(火)のおはなし給食は『ぐりとぐらのおきやくさま』より『ぐりとぐらのケーキ』です。

☆22日(金)は暦の上では「冬至」ですが、給食最終日のため「お楽しみ給食」として
います。そのため、前日の21日(木)を「冬至献立」としています。

☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



＜12月の平均栄養価＞

エネルギー：594 kcal たんぱく質：24.7g
塩 分：2.1g 脂 質：20.2g