

12月分 給食献立使用食品予定表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日付	献立名	小学部				おもなざいりょう					
		中・高等部				おおきくなる		すっきりする		ちからがでる	
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる	
2 (月)	カレーピラフ 卵スープ 温野菜サラダ みかんゼリー 牛乳	549	18.8	18.9	2.0	ぶた肉 牛乳	たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー	グリーンピース ほうれん草 かぼちゃ	サラダ油 こめ むぎ ゼリー	こめ でん粉
		720	23.3	21.9	2.6						
3 (火)	<創立50周年記念献立> 赤飯 すまし汁 さわらのさいきょう焼き いそかあえ 紅白あんにん豆腐 牛乳	589	23.8	14.4	1.4	あずき 牛乳	さわら	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	しめじ にんじん のり	こめ ごま さとう	麩 杏仁豆腐
		726	30.4	16.7	1.8						
4 (水)	麦ご飯 みそ汁 メンチカツ せんキャベツ 根菜のおかか煮 牛乳	545	21.1	18.9	2.0	わかめ 豆腐 牛乳	ぶた肉 とり肉	ほうれん草 ごぼう にんじん いんげん	キャベツ たけのこ だいこん	こめ サラダ油 小麦粉	むぎ さとう じゃがいも
		744	26.8	22.7	2.5						
5 (木)	ご飯 チンゲンサイスープ オイスターソース炒め ナムル 桃缶 牛乳	531	22.1	19.8	1.6	豆腐 牛乳	ぶた肉	たけこの いんげん にんじん もやし	チンゲンサイ キャベツ もやし	こめ ごま油	サラダ油
		715	27.9	23.7	2.0						
6 (金)	ごもくめし すまし汁 肉だんご 煮びたし 牛乳	510	19.5	15.8	2.1	たまご 牛乳	豆腐 ぶた肉	しいたけ ごぼう いんげん はくさい	にんじん かんぴょう えのきたけ こまつな	こめ さとう	
		713	26.6	20.4	2.9						
9 (月)	ソース焼きそば わかめスープ ならまんじゅう ぶどうゼリー 牛乳	593	20.7	23.6	2.9	ぶた肉 豆腐	わかめ 牛乳	キャベツ にんじん	たまねぎ	焼きそば ゼリー	サラダ油
		732	26.1	28.7	3.8						
10 (火)	さんしょくどん みそ汁 がんもの煮つけ からしあえ 牛乳	540	25.5	21.0	2.5	とり肉 わかめ がんもどき	たまご 牛乳	しょうが だいこん もやし	いんげん えのきたけ にんじん	こめ さとう	
		759	34.3	27.2	3.2						
11 (水)	<A高リクエスト献立> セルフハンバーガー クラムチャウダー ツナサラダ いちごクレープ 牛乳	692	30.1	27.3	2.9	ぶた肉 とり肉 牛乳	あさり ツナ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん キャベツ	パン サラダ油 クレープ	じゃがいも さとう
		823	36.8	31.8	3.7						
12 (木)	麦ご飯 けんちん汁 いなだの照り焼き ほうれん草サラダ みかん缶 牛乳	579	23.9	17.4	2.4	とり肉 豆腐	いなだ 牛乳	ごぼう だいこん もやし みかん缶	にんじん ほうれん草 とうもろこし	こめ サラダ油 ごま油	むぎ さとう さといも
		764	35.7	22.0	3.4						
13 (金)	ご飯 ワンタンスープ かんぴょう入り中華炒め 大学いも フルーツあんにんプリン 牛乳	598	19.9	20.9	1.4	ぶた肉 牛乳		もやし ほうれん草 かんぴょう ニンニク	にんじん はくさい	こめ さとう ワンタン サラダ油 プリン	じゃがいも
		789	25.0	24.5	1.8						
16 (月)	麦ご飯 ほうとう汁 あじフライ せんキャベツ あまずあえ 牛乳	576	22.3	20.1	2.4	ぶた肉 牛乳	あじ 油揚げ	かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ	ごぼう だいこん もやし	こめ サラダ油 ほうとう 小麦粉	むぎ さとう パン粉
		763	28.2	23.7	3.1						
17 (火)	ご飯 卵いりコーンスープ マーボー豆腐 ぎょうざ パイン缶 牛乳	578	23.5	20.5	1.9	たまご 豆腐	ぶた肉 牛乳	ねぎ ニンニク ほうれん草	とうもろこし パイン缶詰	こめ ごま油 サラダ油	でん粉 さとう
		795	30.5	25.7	2.5						
18 (水)	麦ご飯 すまし汁 ぶた肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのあま煮 牛乳	528	23.1	1.9	1.5	豆腐 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 いんげん にんじん	しめじ キャベツ かぼちゃ	こめ さとう	むぎ サラダ油
		717	29.2	22.5	1.9						
19 (木)	チキンカレーライス コンソメスープ コーンサラダ ラ・フランスゼリー 牛乳	587	22.5	15.4	2.4	とり肉 牛乳		にんじん トマト もやし しめじ	たまねぎ ニンニク こまつな キャベツ	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも
		757	28.0	17.8	3.0						
20 (金)	肉うどん 天ぶら(かき揚げ・かぼちゃ) ゆずかあえ 牛乳	586	22.0	25.2	2.5	ぶた肉 油揚げ	牛乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん	ゆず はくさい	うどん さとう	サラダ油 小麦粉
		753	26.1	36.0	3.1						
23 (月)	ビビンバ丼 わかめスープ しゅうまい ヨーグルト 牛乳	584	23.7	19.4	2.0	ぶた肉 わかめ 牛乳	たまご 豆腐 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん ニンニク たまねぎ	もやし かんぴょう しょうが	こめ サラダ油	さとう
		790	30.7	23.7	2.6						
24 (火)	麦ご飯 とん汁 いわしのおかか煮 からしマヨネーズあえ 牛乳	542	22.0	21.6	1.9	ぶた肉 いわし	豆腐 牛乳	ごぼう だいこん ほうれん草	にんじん キャベツ	こめ むぎ こんにやく	サラダ油 じゃがいも
		798	32.1	30.0	2.7						
25 (水)	<クリスマス献立> ご飯 ミネストローネ とり肉のてり焼き チーズサラダ クリスマスケーキ 牛乳	550	22.8	18.7	2.1	ミックスビーンズ チーズ	とり肉 牛乳	トマト たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 ケーキ	じゃがいも さとう
		755	33.6	22.1	2.6						

免疫力を高め、寒さに負けない体をつくろう！

- ①ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富な野菜をたっぷりとる。
- ②朝食に果物を取り、ビタミンCを積極的に補給する。
- ③具だくさんのみそ汁で体を温める。
- ④よくかんで食べるとリラックス効果が期待できる。



一人あたりの学校給食摂取基準

	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24.2g	33.2g
脂質	15.8g	21.6g
塩分	2g未満	2.5g未満