

12月分 給食献立使用食品予定表

給食月目標～郷土料理について知ろう～

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 とり肉 さわら	とうふ 牛乳	体の調子を整える ごぼう だいこん とうもろこし	熱や力になる にんじん キャベツ のり
1(月)	麦ご飯 けんちん汁 さわらのさいきょう焼き いそかあえ りんごゼリー 牛乳	561	24.8	16.4	1.7	とり肉 さわら	とうふ 牛乳	ごぼう だいこん とうもろこし	にんじん キャベツ のり
		757	33.1	19.9	2.1			さといも	むぎ サラダ油 ゼリー
2(火)	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ みかん缶 牛乳	546	19.6	19.2	2.0	ぶた肉 とり肉	牛乳	もやし しめじ マッシュルーム	ほうれん草 たまねぎ キャベツ きゅうり
		736	24.9	23.0	2.6			にんじん	にんじん
3(水)	ビビンバどん はるさめスープ 中華あえ ぶどうゼリー 牛乳	553	21.9	18.2	2.0	牛肉 ベーコン	たまご ツナ	ほうれん草 にんじん ニンニク	もやし かんぴょう しょうが
		740	27.6	21.6	2.5	牛乳		たけのこ	きくらげ
4(木)	麦ご飯 みそ汁 白身魚フライ せんキャベツ 切干サラダ レモンゼリー 牛乳	562	18.2	17.1	1.7	油揚げ たら	牛乳	ねぎ 切干大根	キャベツ にんじん きゅうり
		765	23.8	21.1	2.2			きゅうり	さといも サラダ油 ゼリー
5(金)	ごもくめし すまし汁 肉だんご からしあえ ヨーグルト 牛乳	581	23.2	16.1	2.0	とり肉 牛乳	たまご ぶた肉	しいたけ ごぼう いんげん	にんじん かんぴょう ほうれん草
		788	30.4	21.0	2.6	ヨーグルト		しめじ	キャベツ
8(月)	ご飯 中華スープ ホイコーロー ぎょうざ パイン缶 牛乳	581	21.3	20.2	1.7	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ たまねぎ	きくらげ ホールコーン
		786	27.3	24.5	2.2			キャベツ にんじん ピーマン	にんじん しょうが
9(火)	麦ご飯 いものこ汁 ぶりのてり焼き かいそうサラダ ももゼリー 牛乳	578	23.8	19.9	2.2	油揚げ 海藻	ぶり 牛乳	ごぼう えのきたけ	にんじん しめじ
		788	32.0	25.3	2.7			たまねぎ とうもろこし	きゅうり ほうれん草
10(水)	黒パン ブルーベリージャム クリームシチュー トマトオムレツ ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳	626	21	20.2	2.7	とり肉 たまご	牛乳 ツナ	たまねぎ どうもろこし	にんじん キャベツ
		796	28.5	26.9	3.7			きゅうり	パン じゃがいも サラダ油 ゼリー
11(木)	ソース焼きそば 豆腐としめじのスープ にらまんじゅう ぶどうゼリー 牛乳	586	21.1	23.5	2.7	ぶた肉 牛乳	とうふ	キャベツ にんじん	たまねぎ ほうれん草
		755	29.1	30.7	3.6			しめじ	ゼリー
12(金)	<A高リクエスト献立> ご飯 とん汁 とり肉のから揚げ ほうれん草サラダ プリン 牛乳	630	25.3	24.5	2.4	ぶた肉 とり肉	とうふ 牛乳	ごぼう だいこん	にんじん ねぎ
		842	33.8	29.4	3.1			ニンニク ほうれん草	でん粉 もやし
15(月)	ご飯 わかめスープ オイスタークリーミー炒め ナムル もも缶 牛乳	534	21.1	19.3	1.6	わかめ 牛乳	とうふ 牛肉	ねぎ たまねぎ	まいたけ にんじん
		718	26.5	23.0	2.0			もやし とうもろこし	ごま
16(火)	麦ご飯 ほうとう汁 いわしのおかか煮 いそかあえ ラ・フランスゼリー 牛乳	559	22.6	18.6	1.9	ぶた肉 のり	いわし 牛乳	かぼちゃ ねぎ	ごぼう だいこん
		810	32.9	26.2	2.8			ほうれん草 もやし	にんじん きゅうり
17(水)	ご飯 ポトフ ハンバーグ チーズサラダ みかん缶 牛乳	606	26.3	20.4	2.1	とり肉 チーズ	ぶた肉 牛乳	たまねぎ かぶ	にんじん キャベツ
		813	33.6	24.6	2.6			きゅうり みかん	ゼリー
18(木)	麦ご飯 かんぴょうの卵とじ ぶた肉と野菜のみそ炒め 煮びたし ヨーグルト 牛乳	594	25.6	23.5	1.7	たまご ぶた肉	牛乳 なまあげ	かんぴょう いんげん	ねぎ キャベツ
		781	31.8	27.6	2.1	ヨーグルト		にんじん こまつな	にんじん こまつな
19(金)	チキンカレーライス コンソメスープ コーンサラダ マスカットゼリー 牛乳	598	22.7	16.3	2.5	とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ニンニク
		770	28.3	18.7	3.1			もやし こまつな	じゃがいも キヤベツ
22(月)	肉うどん 天ぷら(かき揚げ・かぼちゃ) ゆずかあえ ももゼリー 牛乳	574	21.6	23.1	2.4	ぶた肉 牛乳	油揚げ	たまねぎ かぼちゃ	しめじ はくさい
		777	27.1	32.1	3.1			にんじん ゆず	うどん さとう
23(火)	さんしょくどん みそ汁 ゆばの煮つけ からしあえ アセロラゼリー 牛乳	575	24.0	21.5	2.3	とり肉 わかめ	たまご 牛乳	しょうが だいこん	いんげん えのきたけ
		812	32.7	29.8	2.9	ゆば		もやし キャベツ	にんじん にんじん
24(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 温野菜サラダ クリスマスケーキ 牛乳	567	21.6	17.9	1.7	白いんげん豆 牛乳	とり肉	トマト たまねぎ	にんじん ブロッコリー
		780	32.1	21.3	2.1			かぼちゃ	マカラニ サラダ油 ケーキ

*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。

野菜、果物で寒さに負けない体をつくろう！

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が、果物にはビタミンCが豊富に含まれています。

一人あたりの学校給食摂取基準		
	小学校	中・高等学校
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