

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 ぎ い り よ 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	
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 とうふ さわら 牛乳	ごぼう にんじん だいこん キャベツ とうもろこし のり	こめ むぎ さといも サラダ油 さとう ゼリー	
		757	33.1	19.9	2.1				
2 (火)	ご飯 コンソメスープ 煮こみハンバーグ 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 牛乳 とり肉	もやし ほうれん草 しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	こめ サラダ油	
		736	24.9	23.0	2.6				
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 たまご ベーコン ツナ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん かんぴょう ニンニク しょうが たけのこ きくらげ	こめ さとう サラダ油 はるさめ ごま油 ゼリー	
		740	27.6	21.6	2.5				
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 牛乳 たら	ねぎ キャベツ 切干大根 にんじん きゅうり	こめ むぎ さといも サラダ油 さとう ゼリー	
		765	23.8	21.1	2.2				
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 たまご 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう いんげん ほうれん草 しめじ キャベツ	こめ さとう 麩	
		788	30.4	21.0	2.6				
8 (月)	ご飯 中華スープ ホイコーロー ギョウザ パイン缶 牛乳	581	21.3	20.2	1.7	ぶた肉 牛乳	チンゲンサイ きくらげ たまねぎ ホールコーン キャベツ にんじん ピーマン しょうが	こめ サラダ油	
		786	27.3	24.5	2.2				
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 ぶり 海藻 牛乳	ごぼう にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さといも サラダ油 さとう	
		788	32.0	25.3	2.7				
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 牛乳 たまご ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも サラダ油 さとう ゼリー	
		796	28.5	26.9	3.7				
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 とうふ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ	焼きそば サラダ油 ゼリー	
		755	29.1	30.7	3.6				
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 とうふ とり肉 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ニンニク ほうれん草 もやし とうもろこし	こめ じゃがいも こんにやく サラダ油 でん粉 さとう プリン	
		842	33.8	29.4	3.1				
15 (月)	ご飯 わかめスープ オイスターソース炒め ナムル もも缶 牛乳	534	21.1	19.3	1.6	わかめ とうふ 牛乳 牛肉	ねぎ まいたけ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし もも缶	こめ サラダ油 ごま油 ごま	
		718	26.5	23.0	2.0				
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 いわし のり 油揚げ 牛乳	かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり	こめ むぎ ほうとう ゼリー	
		810	32.9	26.2	2.8				
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 ぶた肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ きゅうり みかん	こめ じゃがいも サラダ油 さとう	
		813	33.6	24.6	2.6				
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 牛乳 ぶた肉 なまあげ ヨーグルト	かんぴょう ねぎ いんげん キャベツ にんじん こまつな	こめ むぎ さとう サラダ油	
		781	31.8	27.6	2.1				
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 たまねぎ トマト ニンニク もやし こまつな しめじ キャベツ	こめ むぎ ゼリー じゃがいも サラダ油	
		770	28.3	18.7	3.1				
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 油揚げ 牛乳	たまねぎ しめじ かぼちゃ はくさい にんじん ゆず	うどん サラダ油 さとう 小麦粉 ゼリー	
		777	27.1	32.1	3.1				
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 たまご わかめ 牛乳 ゆば	しょうが いんげん だいこん えのきたけ もやし キャベツ にんじん	こめ さとう ゼリー	
		812	32.7	29.8	2.9				
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 とり肉 牛乳	トマト にんじん たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ	こめ じゃがいも マカロニ サラダ油 さとう ケーキ	
		780	32.1	21.3	2.1				

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