

12月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質
				体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)	
1	水	ごはん 生揚げのきのこあんかけ 切干大根とほたてのマヨサラダ ★川渡りのあんこもち	○	牛乳 豚肉 生揚げ ほたて 小豆	米 油 さとう でんぷん 卵不使用マヨネーズ 冷凍白玉	しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ なめこ さやいんげん 切干大根 きゅうり	838 34.8
2	木	わかめごはん ししゃもフライ 昆布入りおひたし 白菜入り豚汁	○	牛乳 わかめ し しゃも 昆布 豆腐 豚肉 みそ	米 油 小麦粉 パ ン粉 じゃがいも	小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	749 28.4
3	金	トマトライスのクリームソースかけ じゃがいものハニーサラダ 柿	○	牛乳 鶏肉 スキム ミルク 粉チーズ	米 押麦 油 パ ター 小麦粉 じゃ がいも はちみつ	トマトジュース にんにく 玉ね ぎ にんじん コーン フロッコ リー キャベツ きゅうり 柿	906 27.9
6	月	ごはん ★羅のから揚げ食べ比べ(もち・むね) じゃがいものコロコロサラダ ほうれん草のおみそ汁	○	牛乳 鶏肉 青のり ハム 生揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 油 じゃがいも さ とう	しょうが にんにく にんじん きゅ うり 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	771 31.4
7	火	豚肉とれんこんのごはん あったかおでん チンゲンサイのからしあえ 小倉抹茶プリン	○	牛乳 豚肉 いわしつ みれ さつま揚げ 昆 布 うずら卵 はんぺ ん アガー 小豆	米 押麦 油 こん にやく さとう ち くわぶ	しょうが れんこん にんじん 大根 チンゲンサイ もやし キャベツ にんにく	754 29.5
8	水	★ごはん ★揚げカレイ麻婆ナスあんかけ ★白菜スープ	○	牛乳 カレイ 豚肉 鶏 肉	米 でんぷん 油 テンメンジャン さ とう	なす にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜 えのき だけ	805 34.7
9	木	★大黒様の黒豆ごはん ちくわとさきゅうりのごま酢あえ 沢煮焼 バナナケーキ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 黒豆 ちくわ 豚肉 卵	米 押麦 油 さと う ごま パター 小麦粉	干しいたけ にんじん さやい んげん もやし きゅうり 大根 だけのこ えのきたけ 水菜 パ ナナ	773 28.7
10	金	代々中特製ボークカレー コーンサラダ りんご	○	牛乳 豚肉 スキム ミルク レンズ豆	米 押麦 油 じゃ がいも パター 小 麦粉 さとう	セロリ しょうが にんにく 玉 ねぎ にんじん カレー粉 キャ ベツ コーン きゅうり りんご	825 27.9
13	月	ごはん サメのケチャップあえ さっぱりポテトサラダ カブのおみそ汁	○	牛乳 サメ 生揚げ みそ	米 油 でんぷん 米粉 さとう じゃ がいも	しょうが トマト にんじん 玉 ねぎ きゅうり カブ ねぎ	786 30.6
14	火	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ ブロッコリーのおかかあえ おかしな目玉焼き	○	牛乳 ツナ のり かつお節 寒天 生 クリーム	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ 大根 ブロッコリー 杏	765 28.8
15	水	ウインナーピラフ カルボナーラポテト レタスと卵のスープ	○	牛乳 ウインナー ベーコン 生クリー ム 粉チーズ 豚肉 卵	米 押麦 油 じゃ がいも でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 黄パ プリカ コーン しょうが レタ ス	766 28
16	木	★胚芽パン ★アッシュパルマンティエ ★ミネストローネ(マカロニ入り)	○	牛乳 牛肉 豚肉 ピザチーズ ベーコ ン	パン 油 小麦粉 じゃがいも パター マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ に んじん セロリ カレー粉 トマ ト カブ	884 40.3
17	金	車麩入り親子丼 大根たっぷりみぞれ汁 みかん	○	牛乳 鶏肉 卵 豚 肉 豆腐	米 押麦 油 こん にやく さとう で んぷん 車麩	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 大 根 ねぎ チンゲンサイ みかん	845 36
20	月	昆布ごはん イカのかりんとう揚げ 山形名物芋煮汁	○	牛乳 鶏肉 昆布 イカ 豚肉	米 押麦 油 さと う でんぷん 里手 こんにゃく	にんじん しょうが 玉ねぎ ご ぼう 白菜	787 32.8
21	火	鮭チャーハン パリパリ春巻き 中華コーンスープ(卵入り)	○	牛乳 オイスター ソース サケ 豚肉 鶏肉 卵 ハム	米 押麦 油 春雨 春巻きの皮 小麦粉 でんぷん	にんにく しょうが 干しいた け ねぎ にんじん だけのこ ニラ コーン チンゲンサイ	799 31.3
22	水	ごまごはん ★サワラのゆずみそ焼き ★かぼちゃだんご汁	○	牛乳 さわら みそ のり 鶏肉	米 ごま さとう 油 白玉粉 米粉	しょうが ゆず にんじん もや し 小松菜 にんにく かぼちゃ 大根 白菜 ねぎ	749 32.6
23	木	ハヤシライス 鶏肉入りさっぱりサラダ 紅まどんな(オレンジ)	○	牛乳 豚肉 レンズ 豆 生クリーム 鶏 肉	米 押麦 油 さと う 米粉 でんぷん	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト きゅう り もやし オレンジ	787 30.5
24	金	チョコチップパン にんじんチーズオムレツ ★ブロッコリーのクリスマスサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳 卵 生クリー ム チーズ いんげ ん豆	パン 油 じゃがい も さとう パター	にんじん ブロッコリー キャベ ツ コーン 赤パプリカ 玉ねぎ	838 30.3
今月の平均						学校給食摂取基準(12~14歳)	
801kcal 31.4g						830kcal 27~42g	

※献立は食材納品の状況により、変更になることもあります。