

12月分 学校給食献立表

日(曜)	献立名		主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2日 (月)	麦ご飯		肉豆腐 いそか和え	豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	721 30.9
3日 (火)	二色揚げパン (ココア・きなこ)		ポークビーンズ わかめサラダ	きな粉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり	子供パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	895 33.1
4日 (水)	かやくご飯		すけそうだらの竜田揚げ みそ汁	鶏肉 油揚げ すけそうだら	牛乳	人参 小松菜	しめじ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 こんにゃく	油	836 32.1
5日 (木)	キム玉丼 麦ご飯		いもと豆のかりんとろ ナムル	豚肉 鶏卵 大豆	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 白菜 もやし 長ねぎ	米 砂糖 麦 さつまいも でん粉	油 ごま	725 32.5
6日 (金)	ピリ辛ねぎラーメン 中華めん		茎わかめのチョナムル 抹茶蒸しパン	豚肉 鶏卵	牛乳 茎わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 長ねぎ 大根	中華めん 砂糖 小麦粉 甘納豆	油 ごま バター	856 30.1
9日 (月)	麦ご飯		生揚げの中華煮 春雨サラダ	生揚げ 豚肉 うすら卵 ハム	牛乳	人参 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	米 麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま	797 31.9
10日 (火)	麦ご飯		さばのねぎ味噌焼 旨塩キャベツ 豚汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	768 33.3
3年2組 鈴木 奏さんが考えた献立										
11日 (水)	ツイストパン		シュクメルリ スパニッシュオムレツ 人参のラペ	鶏肉 鶏卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 青ピーマン	玉ねぎ にんにく とうもろこし	ツイストパン 砂糖 さつまいも 小麦粉 じゃがいも	油 バター	897 40.1
3年4組 原田 奨大さんが考えた献立										
テーマ：『ヨーロッパ料理』										
12日 (木)	ポテチチャーハン		肉バオシュウ 中華スープ	焼豚 鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	小松菜	玉ねぎ 豆苗 もやし キャベツ	米 春雨 でん粉 じゃがいも パン粉 砂糖	油 ごま	725 28.0
テーマ：『「天気の子」に出てくるメニュー』										
13日 (金)	さつまいもおこわ		ホキのごまみそかけ ひじきとごぼうのマヨサラダ けんちん汁	ホキ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	きゅうり れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	米 さつまいも 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉	油 ごま	837 28.2
特別枠：3年1組 田中 芹奈さんが考えた献立										
多くの食材を取り入れた栄養たっぷりな献立で賞										
16日 (月)	チキンカレー 麦ご飯		うすら卵の串フライ 小松菜とわかめのサラダ	鶏肉 うすら卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	しょうが にんにく グリンピース とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	868 28.5
17日 (火)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが ごま和え みかん	豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	832 28.5
18日 (水)	麦ご飯		コロッケ 道産子汁 塩昆布和え	豚肉 さけ	牛乳 昆布	小松菜	とうもろこし 長ねぎ にんにく きゅうり	じゃがいも 砂糖 米 麦	油 バター ごま	759 24.0
北海道の郷土料理										
19日 (木)	卵丼 麦ご飯		ししゃもフライ ピリ辛もやし	鶏卵 豚肉	牛乳 ししゃも	人参	玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	油	840 34.0
20日 (金)	ミートビーンズ スパゲッティ		キャラメルポテト コーンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	ひよこ豆 スパゲッティ さつまいも	油 バター	832 27.5
2学期給食最終日										
23日 (月)	ハムと卵のピラフ		フライドチキン 海藻サラダ 手作りブルーベリーチーズパイ	ハム 鶏肉 鶏卵	牛乳 海藻 クリームチーズ	人参	玉ねぎ エリンギ きゅうり 大根	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 フルーベリージャム	油 バター ごま マーガリン	875 38.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
12月回数	16回	16回	16回		816	31
累計	132回	132回	132回	kcal	g	