



# 12月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん さばの塩焼き おひたし なめこ汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	<b>ごま</b> ゆきお みつば	しょうが もやし なめこ <b>はじいん</b>	ごはん 砂糖 さといも	ごま	809	33.1
2	火	わかめごはん 大根の含め煮 豆かりん さつま汁	豚肉 だいず 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	<b>根菜類</b> はじいん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	油	865	29.4
3	水	食パン チョコレートクリーム ベーコンとはくさいのクリーム煮 インドポテト	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ <b>はくさい</b> とうもろこし	パン じゃがいも	マーガリン 油	893	26.3
4	木	豚キムチごはん 揚げぎょうざ(3こ) トック入り韓国風スープ みかん	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ちり	根深ねぎ はくさい にんにく キャベツ しょうが <b>はじいん</b> たけのこ 乾しいたけ みかん	<b>米</b> 小麦粉 トック	油	791	26.8
5	金	ツナマヨトースト がグッチャボリ 大根サラダ	まぐろ ウイナナーセージ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム <b>はじいん</b> きゅうり レモン	パン スパゲッティ 砂糖	マヨネーズ 油	887	29.2
8	月	しそごはん 肉じゃが ごまごぼう オロブランコ	豚肉	牛乳	しそ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう オロブランコ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	802	21.8
9	火	麦ごはん シーフードカレー アーモンドサラダ ヨーグルト	いか えび	牛乳 チーズ ヨーグルト	<b>にんじん</b>	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも はちみつ	油 アーモンド	852	26.5
10	水	丸パン ブルーベリージャム ハンバーグのきのこソースかけ 冬野菜のクリーム煮	豚肉 鶏肉 えび	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム <b>根菜類</b> はじいん カブチラー	パン 米粉 でん粉 砂糖 じゃがいも ジャム	油	880	34.6
11	木	ごはん 肉豆腐 さつまいもと小魚の揚げ煮 みかん	豚肉 豆腐 だいず	牛乳 かたくちいわし	にんじん <b>ごま</b>	根深ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが とうがらし みかん	ごはん 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま	894	34.1
12	金	米粉パン ほうとう風みそ煮込みうどん ツナとひじきの炒め物 りんご	豚肉 油揚げ まぐろ油揚げ	牛乳 ひじき	<b>にんじん</b> かぼちゃ ゆきな	ごぼう <b>はじいん</b> 根深ねぎ 乾しいたけ とうもろこし りんご	パン 米粉 うどん 砂糖	油 ごま	792	33.3
15	月	ごはん もやしのチャンプルー スタミナポテト 中華スープ	ベーコン 焼き豆腐 卵 かつお節 豚肉	牛乳 えび	にんじん ちり チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく たけのこ はくさい 根深ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	油	804	25.1
16	火	ごはん さんまの蒲焼き すき昆布の煮物 みそ汁	さんま さつま 揚げ 豆腐 油 揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん <b>ごま</b>	しょうが 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油	861	28.9
17	水	米粉フォカッチャ フライドチキン ホワイトシチュー アメリカンサラダ チョコレートケーキ	鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 米粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも ポテトチップス ケーキ	油	876	37.0
18	木	ごはん 味付けのり 鮭の味噌焼き けんちん汁 冬至かぼちゃ	さけ 豆腐 油 揚げ あずき	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	<b>はじいん</b> ごぼう 根深ねぎ	ごはん さといも 砂糖	油	805	34.0

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります

＜お願い＞

最後に給食エプロン・テーブルクロスを持ち帰ったご家庭は、洗濯、アイロンがけの上、冬休み明けまで保管をお願いします。また、1月の給食は8日から開始します。



本校の1回あたりの  
学校給食摂取基準

・エネルギー 811kcal  
・たんぱく質 30.4g