

12月 予定献立表



日	曜日	こ ン だ て め い	お も な し ょ く ひ ん と は た ら き			5・6ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
1	月	ビタミンたっぷり*大根* 大根菜めし 牛乳 肉みそおでん グレープフルーツ	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう	しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご ちくわ さつまあげ こんぶ	だいこん しょうが にんじん グレープフルーツ	638	24.4	
2	火	ごはん 牛乳 卵焼き すきこんぶのもの なめこ汁	ごはん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご こんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ さばぶし	にんじん なめこ ねぶかねぎ	702	27.7	
3	水	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ	🔪 スパゲッティ あぶら	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	621	25.4	
4	木	冬が旬の魚*鱈(たら)* ごはん 牛乳 たらのあますあんかけ ひじきのいりに じゃがいものみそ汁	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ひじき だいす あぶらあげ とうふ さばぶし	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ごぼう さやいんげん ねぶかねぎ	755	27.9	
5	金	セルフ三色丼(麦ごはん 三色丼の具) 牛乳 すまし汁	🔪 ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす たまご とうふ さばぶし	ねぶかねぎ しょうが ほうれんそう みつば まいたけ	625	26.8	
8	月	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 豆腐スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんにく にら ねぶかねぎ もやし ほししいたけ	612	27.2	
9	火	秋田県の郷土料理*きりたんぼ鍋* 山菜ごはん 牛乳 きりたんぼ鍋 切り干し大根のもの	ごはん おおむぎ あぶら きりたんぼ さとう	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく だいす	わらび たけのこ ほししいたけ ごぼう まいたけ ねぶかねぎ せり きりほしだいこん にんじん	605	20.8	
10	水	親子給食会 揚げパン 牛乳 とり肉と冬野菜のグラタン コンソメスープ りんご	🔪 パン さとう アーモンド あぶら さとも バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	はくさい たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん パセリ セロリー りんご	689	25.0	
11	木	麦ごはん 牛乳 さばのごま焼き かきたま汁	ごはん おおむぎ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう さば たまご さばぶし	えのきたけ ほうれんそう ねぶかねぎ	650	26.7	
12	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 厚揚げのトロロに わかめときゅうりのすのもの	ごはん おおむぎ さとう ごま でんぷん	ひじき だいす とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ はくさい きゅうり	629	26.8	
15	月	わかめごはん 牛乳 じゃがいものオイスターソースいため はるさめスープ	ごはん ごま じゃがいも あぶら はるさめ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン たけのこ にんじん ほう れんそう はくさい ほししいたけ	644	20.3	
16	火	食物繊維たっぷり*白菜* 麦ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのサラダ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらたまご	しょうが にんじん さやえんどう はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ もやし きゅうり にんにく	618	23.2	
17	水	バターロールパン 牛乳 フライドチキン ホワイトシチュー	🔪 バター パン でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	756	33.7	
18	木	冬の野菜がたっぷり*豚汁(とんじる)* 麦ごはん 牛乳 さけのねぎみそ焼き ヤーコンのきんぴら とん汁	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ さばぶし	ねぶかねぎ ヤーコン にんじん ごぼう だいこん	672	29.4	
19	金	クリスマス給食 ドリア 牛乳 野菜のポトフ いちごソースのパンナコッタ	🔪 ごはん おおむぎ あぶら バター じゃがいも さとう ジャム	とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ ウイナー-ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース ブロッコリー	786	29.3	
22	月	給食なし						

※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 🔪 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※ 献立内容は変更することがあります。

今月の目標 給食ができるまでを知ろう

給食ができるまでには

- ・米や野菜・果物などをつくる人、魚をとる人、家畜を育てる人
- ・市場の人、お店の人
- ・メニューを考える人、調理する人

・・・など、たくさんの人たちが関わっています。



本校5・6年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 725 kcal
- ・たんぱく質 27.2 g

