

令和 3年 12月分 学校給食予定献立表

日 曜	献立名	主な材料とその働き			エネルギー(kcal) 塩分(g)		
		赤 体を作る		黄 体を動かすエネルギーになる			
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実			
緑 体の調子を整える		米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実	塩分(g)				
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖 油脂・種実	塩分(g)
1 水	クロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロールパン	727	
	ピーフストロガノフ	ぎゅうにく		にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース	あぶら	-----	
	オリヴィエサラダ	ささみ		にんじん きゅうり	じゃがいも さとう あぶら	2.2	
	ピロシキ				あぶら ピロシキ	-----	
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	658	
	さけのしおやき	しおぎ				-----	
	どさんこじる	ぶたにく どうふ ミックスみそ にぼし		にんじん だいこん コーン	じゃがいも バター	2.5	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	ごま	-----	
3 金	なっとう	なっとう				701	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	-----	
	マーボー豆腐	ぶたにく どうふ あかみそ		にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら	2.0	
	しゅうまい	しゅうまい				-----	
6 月	ちゅうかサラダ	たまごやき かんてん		にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら	599	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	-----	
	こうや豆腐のたまごとじ	とりにく たまご こうや豆腐はんぺん		にんじん さやいんげん たまねぎ	さとう あぶら	1.7	
	あじのしおやき	まあじ			あぶら	-----	
7 火	ゆかりあえ			にんじん ゆかり キヤベツ きゅうり		682	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん	-----	
	ふゆやさいのカレー	ぶたにく		にんじん たまねぎ だいこん れんこん しめじ	さといも あぶら	2.5	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん コーン きゅうり キヤベツ	さとう あぶら	-----	
8 水	ファイバーヨーグルト	ファイバーヨーグルト				569	
	なめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		だいこんば	ごはん	-----	
	ごぼうのきんぴら	とりにく ちくわ		にんじん ごぼう	ごま ごまあぶら	2.0	
	せんじちゅうのすいとんじる	あぶらあげ		だいこん ねぎ にんじん	ごむぎこ さといも	-----	
9 木	ふかしいも				さつまいも	523	
	たかなとしらすのチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう しらす		たかな ねぎ たまねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら	-----	
	きんぴらにくだんご	きんぴらにくだんご				2.6	
	ワンタンスープ	やきぶた		にんじん ねぎ はくさい もやし きくらげ	ワンタンかわ	-----	
10 金	みかん			みかん		547	
	しらたまうどん ごもくあんかけ ぎゅうにゅう	とりにく うずらたまご あぶらあげ むろけずり ぎゅうにゅう		ねぎ にんじん きくらげ しいたけ はくさい	しらたまうどん でんぶん	-----	
	わかさぎのからあげ	わかさぎ			あぶら	2.5	
	こまつなときりほしだいこんのごまあえ			こまつな きりほしだいこん	あぶら ごま	-----	
13 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん	633	
	ぎゅうどん	ぎゅうにく かまぼこ		にんじん たまねぎ きりほしだいこん	こんにやく さとう あぶら	-----	
	あいけんさんアカモクつみれじる	けんさんれんこんアカモクつみれ むろけずり		ねぎ にんじん しいたけ はくさい	さといも	2.8	
	りんご			りんご		-----	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	640	
	みそにこみおでん	とりにく うずらたまご なまあげ はんぺん あかみそ		だいこん	さといも こんにやく さとう	-----	
	いわしのうめに	いわしうめに				2.8	
	やさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ		にんじん キヤベツ きゅうり きりほしだいこん		-----	
15 水	クロスロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロスロールパン	664	
	いかフライのレモンに	いかフライ		レモン	さとう あぶら	-----	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー		2.6	
	パスタいりスープ(キャベツ)	やきぶた		にんじん パセリ たまねぎ コーン キヤベツ	マカロニ	-----	
16 木	ミルメーク ココア				ミルメーク	649	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん	-----	
	れんこんとぶたにくのちゅうかだれ	ぶたにく あいけんさんだれ		れんこん	でんぶん さとう あぶら	1.3	
	ハムともやしのナムル	ハム		もやし きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	-----	
17 金	ニラたまスープ	やきぶた たまご		にんじん ニら たまねぎ	でんぶん	575	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	-----	
	どうふステーキ	あいちのどうふステーキ			さとう	2.8	
	みそけんちんじる	とりにく あぶらあげ むろけずり ミックスみそ		にんじん ねぎ だいこん ごぼう	さといも	-----	
20 月	はくさいとちくわのしょうがあえ	ちくわ		にんじん はくさい きりほしだいこん しょうが	さとう	723	
	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロールパン	-----	
	はくさいりクリームシチュー	とりにく ベーコン しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ はくさい	じゃがいも ごむぎこ バター あぶら	3.5	
	こめこのホキフライ	ホキフライ			あぶら	-----	
21 火	れんこんのごまドレサラダ	れんこん きゅうり				596	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	-----	
	さばのぎんがみやき	さばぎんがみやき				2.6	
	とさあえ	いか はなかつお		ほうれんそう にんじん はくさい もやし		-----	
22 水	わかめじる	かまぼこ どうふ むろけずり わかめ		にんじん ねぎ		681	
	りんご			りんご		-----	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん	1.7	
	かぼちゃひきにくサンドフライ			かぼちゃひきにくサンドフライ	あぶら	-----	
23 木	きりほしだいこんのみそじる	どうふ あぶらあげ ミックスみそ にぼし		にんじん ねぎ きりほしだいこん	じゃがいも	2.2	
	ゆずかあえ	はなかつお		ほうれんそう にんじん はくさい ゆず	さとう	-----	
	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ				633	
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん	-----	
クリスマスデザート	もみのきハンバーグ	ハンバーグ				2.2	
	やさいスープ(じゃがいも)	やきぶた		にんじん パセリ たまねぎ コーン キヤベツ	じゃがいも	-----	
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー カリフラワー		633	
	クリスマスデザート				クリスマスデザート	-----	

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
 ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。