

# 12月 学校給食献立表



12月の給食目標 「 苦手なものもがんばって食べてみよう 」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
1 (金)	ごはん	○	○			こめ			723 kcal
	とりにく				とりにく	さとう,かたくりこ	しょうが,にんにく,あおねぎ	さけ,しお,しょうゆ,みりん,りんごピューレ,レモンかじゅう	32.9 g
	だいこん				だいこん	さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	すだちかじゅう,す,しお	21.2 g
	なすのみそ汁				とうふみそ		なす,たまねぎ,にんじん,あおねぎ,しょうが	けずりぶし,だしこんぶ	2.8 g
4 (月)	ごはん	○	○			こめ			794 kcal
	ちゃんこなべ風				とりにく,あつあげ,みそ,しろみそ	じゃがいも,こめあぶら	はくさい,だいこん,ごぼう,にんじん,あおねぎ,にんにく,しょうが	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,とりがらスープ	37.4 g
	煮干しと大豆の甘辛炒め				だいず,にぼし	かたくりこ,なたねあぶら,しろごま		しょうゆ,みりん	22.8 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.7 g
5 (火)	コッペパン	○	○			コッペパン			802 kcal
	さつまいも				ぎゅうにく	こめあぶら,さつまいも	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー,トマト	あかワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,とりがらスープ,デミグラスソース,しお,こしょう,ローレル,こめこハヤシルウ,ウスターソース	29.4 g
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,しお,す	27.7 g
	豆乳プリン				とうにゅうプリン				3.0 g
6 (水)	ごはん	○	○			こめ			703 kcal
	あじのハーブやき				あじ,だいずのはな	こめあぶら,オリーブあぶら		しお,こしょう,さけ,バジル	37.2 g
	チンゲンサイのじゃこ炒め				ちりめんじゃこ	ごまあぶら	チンゲンサイ,にんじん	さけ,しょうゆ	17.3 g
	白菜とじゃが芋のみそ汁				ぶたにく,うすあげ,みそ	じゃがいも	はくさい,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.3 g
7 (木)	★二色丼	のむいち	○	○		こめ			750 kcal
	かぶとしめじのみそ汁				★たまご,とりミンチ	こめあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,グリーンピース,しょうが	しお,しょうゆ,さけ,みりん	32.1 g
	みかん				とうふ,わかめ,みそ		かぶ,かぶのは,にんじん,しめじ	けずりぶし,だしこんぶ	13.5 g
8 (金)	ごはん	○	○			こめ			737 kcal
	豚キムチ				ぶたにく	こめあぶら,ごまあぶら	にんにく,しょうが,はくさい,はくさいキムチ,にんじん	やくにくのたれ,さけ	32.0 g
	やししゅうまい				しゅうまい	こめあぶら			20.3 g
	チンゲンサイと玉ねぎのスープ				やきぶた		チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,もやし	しょうゆ,しお,こしょう,コンソメ,とりがらスープ	2.6 g
11 (月)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			742 kcal
	バーガーハンバーグ				バーガーパーティ			トマトケチャップ(こぶくろ)	30.8 g
	キャベツソテー				オリーブあぶら	キャベツ		しお,かれーこ	28.6 g
	野菜のクリーム煮				とりにく,とうにゅう,とうにゅうクリーム,しろいんげんペースト	じゃがいも,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,クリームコーン,エリンギ	シチュールウ,とりがらスープ,コンソメ,しろワイン	2.7 g

\*表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。  
 小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

\*材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
12 (火)	ごはん	○	○			こめ			808 kcal
	豚肉のごまみそ炒め				ぶたにく,あかみそ	こめあぶら,しろごまペースト,しろごま,さとう	たまねぎ,ピーマン	さけ,しょうゆ	36.2 g
	さつま芋のレモン煮					さつまいも,さとう	 	しょうゆ,みりん,レモン,かじゅう	23.9 g
	わかめと水菜のすまし汁				わかめ,とうふ	かたくりこ	みずな,えのきだけ,しょうが	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ	2.7 g
13 (水)	冬野菜の カレーライス	○	○		こめ ぶたにく,ばいせんこんぶ こめあぶら,じゃがいも,さといも	れんこん,だいこん,しめじ,たまねぎ,にんじん,ソテー,オニオン,しょうが,にんにく	カレールウ,カレーコ,ウスターソース,ブルーンピューレ,がらすープ(ポーク&チキン),しお,こしょう,しょうゆ,あかワイン	828 kcal	
	コールスローサラダ			ロースハム	すりごま,さとう *エッグケアマヨネーズ	キャベツ,にんじん,とうもろこし	りんごす,しお,こしょう	22.9 g	
					→*たまごをつかっていないマヨネーズです。	 		2.8 g	
14 (木)	ごはん	○	○		こめ			787 kcal	
	さんまのすだち揚げ			さんま	さとう,かたくりこ,なたねあぶら		しょうゆ,みりん,さけ,すだちかじゅう	29.9 g	
	大根のきんぴら			こんにやく,さとう,こめあぶら	だいこん,にんじん	さけ,みりん,しょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ	26.5 g		
白菜と豆腐の麦みそ汁	うすあげ,とうふ,むぎみそ	はくさい,にんじん,しめじ,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.6 g					
15 (金)	ビビンバ	○	○		こめ			817 kcal	
	トックスープ			ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,まめプラス	さとう,ごまあぶら,しろごま	にんにく,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん	さけ,しょうゆ,トウバンジャン,しお	31.0 g	
	みかんゼリー			やきぶた	トック,ごまあぶら	たまねぎ,えのきたけ,しろねぎ	とりがらすープ,しょうゆ,しお	23.5 g	
18 (月)	ツナとにんじんの洋風ごはん	○	○		こめ			721 kcal	
たら	ツナ,ウインナー			さとう,こめあぶら	にんじん,マッシュルーム,たけのこ,しょうが	しょうゆ,みりん,さけ,コンソメ	33.4 g		
★ほうれん草と卵のスープ	たら			なたねあぶら,さとう,かたくりこ	しょうが	しお,しょうゆ,さけ,みりん	21.8 g		
19 (火)	ごはん	○	○		こめ			737 kcal	
豚じゃが	ぶたにく			じゃがいも,あつあげ,いとこんにやく,さとう,こめあぶら	だいこん,たまねぎ,にんじん,さんどまめ	けずりぶし,だしこんぶ,さけ,みりん,しょうゆ	33.5 g		
ちくわとキャベツの磯香あえ	ちくわ,ひじき,いとかつお				キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ,みりん	15.8 g		
いくのしえんあじつけのり	いくのしえんあじつけのり						2.4 g		
20 (水)	ごはん	○	○		こめ			764 kcal	
	とり肉のゆうあんやき			とりにく	かたくりこ,さとう	  	ゆずかじゅう,しお,しょうゆ,さけ,みりん	32.7 g	
	れんこんと昆布のサラダ			きざみこんぶ	オリーブあぶら,さとう	れんこん,にんじん	す,しお,しょうゆ,こしょう	21.6 g	
かぼちゃの赤だし	うすあげ,みそ,あかみそ,はちょうみそ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.8 g					
21 (木)	チキンライス	○	○		こめ			770 kcal	
	もみの木型ハンバーグ			とりにく	オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン	トマトケチャップ,しお,こしょう,しろワイン,コンソメ,パプリカ		
	チンゲンサイともやしのスープ			もみのきハンバーグ	さとう	だいこん	しょうゆ,みりん	33.4 g	
	セレクトデザート			ぶたにく		チンゲンサイ,にんじん,もやし	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらすープ	23.0 g	
					チョコケーキ(67キロカロリー)*小麦・卵・乳含む				←好きなデザートをどちらかひとつ選びます。
					いちごケーキ(69キロカロリー)*小麦・卵・乳含む				
					いちごプリン(59キロカロリー)				

\*「★」は除去食対応献立です。

\*21日(木)の栄養価は、「セレクトデザート」を除いた数字となっています。



12月頃が旬のたべもの  
だいこん、はくさい、こまつな、みずな、れんこん、かぶ、ほうれんそう、ブロッコリー、みかん など