

# 令和6年度 12月分学校給食献立表

《12月のきゅうしょくもくひょう：食事のマナーに気をつけよう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなさいりょう				栄養価 エネルギーkJ 食塩g	家庭でとってほしい食品
				あかいろの食品 (おもに体をたくわえるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
2	月	主食	ごはん			こめ		603	いも類
		主菜	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ	あぶら さとう	しょうゆ さけ		
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ きくらげ	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3	火	主食	ごはん			こめ		614	海藻
		主菜	とりにくとやさいのうまに	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん いんげんまめ	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ しお さけ		
		副菜	ゆずきちあえ	こまつな キャベツ にんじん ゆずかじゅう	ごま さとう	しょうゆ			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	水	主食	まるパン			パン		608	きのこ類
		主菜	チキンカツ とんかつソース	とりにく		パンこ あぶら	しお とんかつソース		
		副菜	ゆでやさい		キャベツ ほうれんそう		しお		
		飲み物	みそスープ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも			
5	木	主食	ごはん			こめ		635	果物
		主菜	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん			
		副菜	ひじきのにつけ	ひじき とりにく だいず あぶらあげ		あぶら さとう	しょうゆ		
		飲み物	かきたまじる	たまご とうふ	にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	でんぷん	しょうゆ しお かつおだし こんぶ		
6	金	主食	しょうパン			パン		627	乳製品
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	マヨネーズ ケチャップ しお こしょう		
		副菜	ごぼうサラダ	ごぼう	ごぼう にんじん きゅうり	ごま マヨネーズ さとう	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	月	主食	ごはん			こめ		603	小魚
		主菜	だいこんとさといものそぼろに	とりにく なまあげ	だいこん にんじん しいたけ しょうが	さといも あぶら さとう でんぷん	みりん さけ しょうゆ		
		副菜	なっとうみそ	ぶたにく なっとう みそ	ねぎ	さとう	さけ みりん		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	火	主食	ごはん			こめ		637	海藻
		主菜	あつやきたまご	たまご		さとう	しお しょうゆ		
		副菜	ごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ		
		飲み物	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	さつまいも こんにゃく	にぼし		
11	水	主食	パン			パン		635	いも類
		主菜	タラのレモンふうみ	タラ	レモンかじゅう	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
		副菜	はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール とうふ	はくさい にんじん こまつな えのきだけ		しょうゆ しお こしょう		
		デザート	とうにゅういちごパンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう			
12	木	主食	むぎごはん			こめ むぎ		616	きのこ類
		主菜	ポークカレーシチュー	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも バター こむぎこ はちみつ	しょうゆ しょうゆ しお		
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	金	主食	きなこあげパン			パン あぶら さとう	しお	647	種実類
		主菜	よくばりスープ	ベーコン えび ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん しお マッシュルーム きくらげ	じゃがいも	しお こしょう		
		副菜	ほうれんそうととうもろこしのソテー	ベーコン	ほうれんそう もやし とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	月	主食	ごはん			こめ		608	いも類
		主菜	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ えのき しょうが ねぎ	ごまあぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	火	主食	ごはん			こめ		619	豆類
		主菜	すきやき	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ えのきだけ にんじん もやし ねぎ	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ さけ		
		副菜	いわくにあかだいのあますあえ	しらすまし	いわくにあかだいこん きゅうり ゆずかじゅう	さとう	しお		
		デザート	みかん	みかん					
18	水	主食	こくとうパン			パン こくとう		658	きのこ類
		主菜	いわしのアングレース	いわし		あぶら でんぷん さとう パンこ	ウスターソース		
		副菜	はくさいのスープ	とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	木	主食	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	こめ さとう あぶら	しお ケチャップ しょうゆ	649	乳製品
		主菜	てりやきチキン	とりにく		さとう でんぷん	しょうゆ		
		副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ	しお こしょう しょうゆ		
		デザート	クリスマスマドレーヌ	とうにゅう		さとう こめこ あぶら	ココアパウダー		
20	金	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ		623	豆類
		主菜	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	れんこんサラダ	ハム	れんこん きゅうり	ごま マヨネーズ	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
23	月	主食	ごはん			こめ		600	小魚
		主菜	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも こんにゃく さとう ごま	しょうゆ さけ		
		副菜	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	火	主食	ごはん			こめ		651	乳製品
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも さとう	トマトビュレ ケチャップ		
		副菜	フルーツミックス	みかん バインアップル もも みかんジュース	だんご				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

クリスマス献立

