



12月分学校給食献立表



日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質-g	家庭で とってほしい 食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちょうしをとる)		
1	月	ごはん ちくさやき ごぼうのカレーきんぴら ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう	ちくさやき ぶたにく とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう ごま ごんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ だいこん にんじん はくさい ねぎ	615 23.4	いも類 海藻類
2	火	コッペパン ミートボールのポトフ ひじきとツナのサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ミートボール とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	599 26.2	卵 果物
3	水	ごはん すきやき はすのさんばい ぎゅうにゅう	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん しらたき あぶら さとう ごま さとう	ごぼう にんじん はくさい だいこん しろねぎ もやし えのきたけ れんこん にんじん	612 22.4	魚介類 海藻類
4	木	コッペパン マヨネーズ サケフライ ミネストローネ ぎゅうにゅう	サケフライ とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら シェラマカロニ あぶら	 たまねぎ にんじん キャベツ こまつな にんにく トマト	649 27.6	果物 きのこ類
5	金	ふゆやさいカレーライス (ごはん ふゆやさいカレーシチュー) フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ぶたにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	ごはん バター はくりきこ あぶら あきないだんご	れんこん にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな にんにく すりりんご みかんかん バイナかん ももかん パナナ みかんかじゅう	690 20.7	卵 小魚類
台湾の料理							
8	月	ごはん ルーローパン ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	台湾米を使います ぶたにく うずらたまご オイスターソース なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん(たいわんまい) さとう かたくりこ	ほししいたけ たまねぎ こまつな たけのこ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ	630 26.2	魚介類 いも類
9	火	コッペパン たらのクリームに ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	パン たら とりにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう ローズハム ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら バター はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	594 26.7	果物 きのこ類
地場産給食の日							
10	水	ごはん グジャクジラれんこん さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	くじら とうふ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう あぶら さつまいも	れんこん だいこん にんじん ほうれんそう	636 24.7	卵 野菜
11	木	コッペパン じゃがいもとベーコンのサラダ とりときのこのスープ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター	えだまめ にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ こまつな	590 21.9	豆・豆製 品 果物
12	金	ごはん かんこくふうにくじゃが かいそうサラダ ぎゅうにゅう	台湾米を使います ぶたにく なまあげ ツナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう	ごはん(たいわんまい) ごまあぶら じゃがいも しらたき さとう あぶら やきくのたれ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	618 23.2	きのこ類 魚介類
秋田県の料理							
15	月	ごはん いわしのしょうがに ごまずあえ だまこじる ぎゅうにゅう	いわしのしょうがに とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう だまこもち	こまつな もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう まいたけ みずな しろねぎ	636 24.7	いも類 海藻類
16	火	コッペパン ボークビーンズ ツナサラダ ぎゅうにゅう いちごとうにゅうパンナコッタ	だいたい ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう いちごとうにゅうパンナコッタ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	639 26.4	果物 きのこ類
クリスマス献立							
17	水	カレーピラフ ミートオムレツ やさいスープ ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	ぶたにく ミートオムレツ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも あぶら クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	615 22.6	豆・豆製 品 魚介類
18	木	セルフハンバーガー(よごわりまるパン ハンバーグケチャップソース ボイルキャベツ) かきたまスープ ぎゅうにゅう	ハンバーグ とうふ たまご ぎゅうにゅう	パン さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	600 28.1	緑黄色野 菜 海藻類
19	金	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) チーズサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ハヤシシチュー あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	627 21.2	卵 いも類
冬至献立							
22	月	ごはん さんまゆずみそに はくさいのゆかりあえ とりけんちんじる ぎゅうにゅう	さんまゆずみそに とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん さといも	はくさい こまつな ゆかり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	609 27.0	種実類 果物
23	火	小はちみつパン ミートソースパグディ いわくにあかだいこんのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく だいたいミート ツナ しらすばし ぎゅうにゅう	パン はちみつ スバグディ あぶら ごま あぶら さとう	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース にんにく いわくにあかだいこん キャベツ にんじん	634 26.2	魚介類 きのこ類
24	水	ごはん なまあげのちゅうかに りやんぱん ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく うずらたまご オイスターソース チーズハム ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ にんじん	684 27.1	果物 海藻類

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

