



# 12月分 予定献立表



日にち	曜日	献立名	血や肉となる食品(赤)	働く力や体温となる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
☆2	月	ゆかりじゃこご飯		こめ こま	ゆかり うめ	594	20.7
		ハタハタのから揚げ	ハタハタのからあげ	あぶら			
		だまこ汁	とりにく	だまこもち こんにゃく あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな まいたけ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
3	火	麦ご飯		こめ むぎ		607	20.8
		手作りカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら	たまねぎ にんにく		
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ		
		和風サラダ	わかめ みそ	あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり		
☆4	水	照り焼きチキンバーガー	てりやきチキン	こどもパン (スライス)	キャベツ	607	19.1
		セロリ煮るポトフ～ウィンナーととも～	ウィンナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ かぶ とうもろこし		
		チョコクレープ		チョコクレープ			
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	木	麦ご飯		こめ むぎ		599	23.7
		四川風麻婆豆腐	とうふ ぶたにく トウバンジャン	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら		
		大根の中華和え		ごまあぶら さとう ごま	だいこん きゅうり とうがらし		
		みかん			みかん		
6	金	麦ご飯		こめ むぎ		710	31.3
		豆みそ	だいず みそ	でんぷん あぶら さとう			
		さばのレモン風味	さば	あぶら でんぷん さとう	レモン		
		かき玉汁	たまご わかめ	でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ		
9	月	冬野菜カレー	とりにく	さつまいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん れんこん だいこん トマト りんご	660	20.1
		(麦ごはん)		こめ むぎ			
		くわいのから揚げ		あぶら	くわい		
		ツナサラダ	ツナ	ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん		
☆10	火	くわいご飯	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	くわい にんじん	606	21.4
		ニジワカサギの米粉フリッター	ニジワカサギのこめこフリッター	あぶら			
		みそけんちん汁	とうふ みそ	じゃがいも こんにゃく あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな だいこん		
		みかん			みかん		
☆11	水	レタスと卵のチャーハン	たまご やきぶた	こめ ごまあぶら さとう あぶら	ねぎ にんじん レタス	591	25.3
		たらの薬味ソースかけ	たら	でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ		
		チョレギサラダ	わかめ コチュジャン のり	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり こまつな あかピーマン にんにく		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
12	木	フラワーパン		フラワーパン		682	26.0
		ポテトのミートソース和え	ぶたにく ひよこまめ チーズ	じゃがいも あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト		
		海藻サラダ	かいそう	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり とうもろこし		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん パイン		
13	金	きつねうどん	とりにく あぶらあげ	さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな	638	22.2
		(地粉うどん)		じごなうどん			
		浅漬け		ごま	きゅうり だいこん ゆず		
		手作り鬼まんじゅう		さとう こむぎこ	さつまいも		
16	月	黒ごまきな粉揚げパン	きなこ	ツイストパン あぶら ごま さとう		670	27.3
		豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく うずらたまご	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ		
		えのきとわかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう	もやし こまつな えのきたけ にんにく		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	火	麦ご飯		こめ むぎ		593	19.6
		うま塩肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ		
		ほうれんそうのごま和え		さとう ごま	ほうれんそう キャベツ もやし		
		早香			はやか		
☆18	水	麦ご飯		こめ むぎ		660	27.7
		たらのゆずみそかけ	たら みそ	でんぷん あぶら さとう	ゆず		
		ほうとう汁	とりにく あぶらあげ	ほうとう あぶら	にんじん しめじ はくさい かぼちゃ だいこん ねぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	木	ご飯		こめ		663	22.1
		鶏肉と大豆のみそがけ	とりにく だいず みそ	でんぷん あぶら さとう こんにゃく	しょうが ねぎ		
		筑前煮		じゃがいも さとう あぶら	たけのこ れんこん にんじん ごぼう さやいんげん		
		みかん			みかん		
☆20	金	にんじんピラフ	ハム	こめ バター あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム	591	20.2
		ハムカツ/白身魚フライ	ハムカツ ホキのカリカリフライ	あぶら			
		カラフルサラダ	チーズ	あぶら さとう	あかパプリカ きパプリカ キャベツ フロッコリー にんじん		
		アシドミルク	アシドミルク				
◎献立は都合により変更する場合があります。						平均栄養量	632 23.5

☆2日：郷土料理 (秋田県)

☆4日：6-1 オリジナル献立

(学校給食摂取基準)

650 21~33

☆10日：くわいの芽取り体験 (4年生)

☆11日：世界の料理 (韓国)

☆18日：行事食 (冬至)

☆20日：セレクト給食 (主菜)