

2019年12月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
2	月	麦ごはん	○	親子丼 ピーナッツあえ	牛乳 とり肉 卵 かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし こまつな	米 押し麦 さとう ピーナッツ	619	27.0	19.2	
3	火	ごはん	○	白身魚フライ ポイルキャベツ バックソース チンゲンサイと肉だんごのスープ	牛乳 白身魚 肉だんご	キャベツ チンゲンサイ はくさい だいこん にんじん	米 油 はるさめ	625	22.6	18.3	
4	水	ごはん	○	だいこんのそぼろ煮 はくさいのごまネーズ	牛乳 とり肉 あつあげ さつまあげ ハム	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが はくさい こまつな もやし	米 さとう 白ごま マヨネーズ	651	23.9	23.5	
5	木	コッペパン	○	ほうれん草オムレツ パンプキンポタージュ ミニトマト メープルジャム	牛乳 オムレツ ベーコン	ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ パセリ ミニトマト	パン メープルジャム	604	20.4	26.1	
6	金	ごはん	○	あつあげのちゅうか煮 いかときゅうりのすのもの	牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ いか ちりめん	たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	米 さとう でんぷん 白ごま	659	30.1	19.6	
9	月	ごはん	○	とり肉のごまからめ ゆかりあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ わかめ みそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	米 でんぷん 油 さとう 白ごま じゃがいも	654	27.9	18.4	
10	火	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのうまに 切り干し大根のツナあえ	牛乳 とり肉 あつあげ ツナ	たけのここんにゃく にんじん えだまめ 切り干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁	米 じゃがいも さとう 白ごま	639	23.5	17.9	
11	水	麦ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 とうふ ベーコン わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン えのきだけ しょうが にんにく	米 押し麦 さとう 白ごま ごま油	655	26.3	23.7	
12	木	小型パン	○	スバゲティナポリタン フルーツムース きなこクリーム	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく みかん パイン もも	パン スバゲティ さとうゼリー きなこクリーム	661	21.1	22.1	
13	金	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりのとさあえ 豆乳入りとん汁	牛乳 いわし ぶた肉 かつおぶし とうふ 油あげ みそ 豆乳	きゅうり レモン汁 にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	米 さとう	642	27.4	21.3	
16	月	玄米ごはん	○	ポークカレー ひじきと豆のサラダ	牛乳 ぶた肉 ひじき ひよこ豆 ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく きゅうり コーン	米 玄米 じゃがいも さとう 白ごま ドレッシング カレールー	720	22.7	24.2	
17	火	ごはん	○	さばのみぞれあん ぶた肉のやながわ煮	牛乳 さば ぶた肉 卵	だいこん すだち果汁 ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん	米 さとう でんぷん	697	31.1	22.8	
18	水	ごはん	○	焼きぎょうざ かんこく風すき焼き みかん	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 やきとうふ	糸こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 根ぶかねぎ りんご しょうが にんにく みかん	米 白ごま やきふ さとう	624	24.7	17.5	
19	木	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース さつま汁 味つけのり	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉 みそ 味つけのり	たまねぎ しめじ えのきだけ つきこんにゃく にんじん だいこん ねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	609	22.2	16.2	
20	金	ごはん	○	ゆずみそ煮こみおでん おひたし	牛乳 とり肉 うすら卵 あつあげ みそ ちくわ かつおぶし	こんにゃく だいこん ゆず果汁 はくさい こまつな にんじん もやし	米 じゃがいも さとう	642	24.3	17.8	
23	月	ごはん	○	チキンのオープン焼き ゆでブロッコリー ワタンスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 チーズ ワンタン	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ブロッコリー	米 ケーキ	698	26.0	24.7	
☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	650	25.1	20.8
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、
成長段階に応じて分量を設定しています。