

2020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)	
1	火	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ さつま汁 みかん	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい みかん	米 さとう でんぷん さつまいも	653	28.2	17.2	
2	水	ごはん	○	はんぺんのこうみあげ ぶたにくのやながわ煮 しそひじき	牛乳 はんぺん ぶた肉 卵 青のり ひじき	にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ たまねぎ しそ	米 てんぷら粉 さとう 油	674	27.0	20.0	
3	木	小型パン (黒糖入り)	○	血うどん (血うどんあん・血うどんめん) フルーツあんぱん	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ	にんじん チンゲンサイ パイン しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ みかん もも	パン 血うどんめん さとう でんぷん あんぱんとうふ	680	25.5	23.8	
4	金	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 やさいのごまドレッシング	牛乳 牛肉 がんもどき さつまあげ 卵	にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう たけのこ キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも さとう ごま油 ごま	658	25.1	20.5	
7	月	ごはん	○	さんまのうめ煮 きゅうりのおかか和え 貝だくさんみそ汁 豆乳プリン	牛乳 さんま 油あげ とうふ みそ かつおぶし わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ しめじ うめ	米 プリン	637	22.3	22.2	
8	火	ごはん	○	はるまき ぶたキムチ炒め	牛乳 はるまき ぶた肉	にんじん にら にんにく はくさい はくさいキムチ もやし	米 さとう ごま油 油	695	29.0	26.3	
9	水	ごはん	○	ゆずみそ煮込みおでん ピーナッツ和え	牛乳 とり肉 あつあげ うすら卵 みそ ハム	こまつな にんじん こんにゃく だいこん キャベツ もやし ゆず果汁	米 じゃがいも さとう ピーナッツ	667	25.5	19.7	
10	木	コッペパン	○	マカロニのクリーム煮 冬やさいのシーザーサラダ メープルジャム	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ しめじ はくさい だいこん コーン	パン じゃがいも マカロニ クルトン メープルジャム ドレッシング	675	25.1	27.3	
11	金	ごはん	○	あつやきたまご すきやき 味つけのり	牛乳 牛肉 焼きとうふ 卵 味つけのり	にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい 根ぶかねぎ	米 焼きふ さとう	619	26.0	19.0	
14	月	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース ベーコンとチンゲンサイのスープ ミニトマト	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん チンゲンサイ しめじ ミニトマト えのきだけ コーン マッシュルーム たまねぎ	米 さとう じゃがいも	618	21.9	18.6	
15	火	ごはん	○	こうやとうふの卵とじ れんこんのシャキシャキ和え こくとうピーズ	牛乳 とり肉 卵 こうやとうふ かまぼこ 大豆	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし えだまめ れんこん	米 さとう ごま こくとう	646	28.0	18.9	
16	水	ごはん	○	マーボーあつあげ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 あつあげ とり肉 みそ	にんじん ねぎ グリンピース きゅうり しょうが にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ キャベツ	米 さとう でんぷん ドレッシング	675	28.4	22.6	
17	木	玄米ごはん	○	カレーライス けんこうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ ひじき	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 玄米 じゃがいも さとう 油 ごま カレールー	667	22.5	22.0	
18	金	ごはん	○	ぶりフライ(小中) ししゃもフライ(幼) ポイルキャベツ パックソース けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶり(小中) ししゃも(幼)	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 油	640	27.6	21.1	
21	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 ゆず香和え ほうとう汁	牛乳 さば ぶた肉 油あげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ゆず果汁 ごぼう だいこん しょうが	米 さとう きしめん	645	25.5	20.6	
22	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 やまぶき和え	牛乳 とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	にんじん さやいんげん こまつな しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ もやし	米 さとう ごま	629	24.3	19.7	
23	水	ごはん	○	てりやきチキン ゆでブロッコリー ほうれんそうとはるさめのスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐	ブロッコリー にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	米 さとう でんぷん はるさめ ケーキ	711	27.5	25.2	
☆ 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	658	25.8	21.5
								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。