


2022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	木	コッパン	○	チンゲンサイの米粉シチュー 大根サラダ いちごジャム	牛乳 バーコン とり肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ だいこん キャベツ えだまめ コーン	パン じゃがいも 米粉 バター ごま ドレッシング いちごジャム	665	23.6	27.0
2	金	ごはん	○	とりそぼろ丼 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ しいたけ	米 油 さとう もち	640	23.2	20.8
5	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ たりやきソース ぶた肉のやながわ煮	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 かまぼこ 卵	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ	米 油 でんぷん さとう	643	25.9	18.3
6	火	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ いかときゅうりの酢の物	牛乳 牛肉 豚肉 厚あげ いか ちりめん わかめ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	米 油 でんぷん さとう ごま	639	27.2	20.5
7	水	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ どさんこ汁 ミニトマト	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん たまねぎ コーン ねぎ ミニトマト	米 油 さとう でんぷん じゃがいも バター	613	26.6	19.3
8	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉 ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン もも	パン 中華めん ナタデココ	621	21.8	20.1
9	金	麦ごはん	○	具だくさん牛丼 やまぶき和え 抹茶ピーンズ(小中のみ)	牛乳 牛肉 かまぼこ 卵 抹茶ピーンズ(大豆)	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま	644	22.3	23.7
12	月	ごはん	○	かぼちゃコロケ ボイルキャベツ バックソース スタミナわかめスープ	牛乳 肉団子(鶏・豚) 卵 わかめ	かぼちゃ キャベツ れんこん だいこん もやし にんにく ニラ	米 油 ごま油	646	19.4	20.1
13	火	ごはん	○	じゃがいもの磯煮 ピーナッツ和え おかかふりかけ	牛乳 ひじき ぶた肉 がんもどき ハム かつおぶし	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな キャベツ	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ピーナッツ	633	24.5	19.8
14	水	ごはん	○	さばの味噌煮 けんちん汁 カットみかん	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん 夢オレンジ	米 油	628	26.0	22.1
15	木	ロールパン	○	大豆のチリコンカン かいそうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ツナ 海藻ミックス	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ロールパン じゃがいも さとう ドレッシング	629	22.8	25.1
16	金	ごはん	○	焼きぎょうざ 八宝菜	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 油 さとう でんぷん	621	24.6	20.5
19	月	ごはん	○	いわしのかば焼き風 さつま汁 りんご 	牛乳 いわし とり肉 油あげ みそ	にんじん ねぎ だいこん はくさい りんご	米 油 でんぷん さとう さつまいも こんにゃく	695	24.1	21.6
20	火	玄米ごはん	○	カレーライス キャベツのコールスローサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 玄米 油 じゃがいも カレールー ドレッシング	630	18.7	21.7
21	水	チャーハン	○	中華コーンスープ フルーツゼリーミックス	牛乳 やき豚 ベーコン とうふ	にんじん グリンピース ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ コーン みかん パイン もも	米 油 ごま油 ナタデココ みかんゼリー	641	18.0	19.7
22	木	ごはん	○	ゆずみそ煮込みおでん れんこんのツナ和え	牛乳 とり肉 がんもどき うすら卵 ちくわ みそ ツナ	だいこん ゆず果汁 ブロッコリー れんこん コーン	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ドレッシング	687	27.0	22.6
23	金	ごはん	○	とり肉のソテー ワインソースがけ かぶのスープ クリスマスチョコケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ かぶ コーン	米 油 さとう でんぷん チョコケーキ	682	25.8	26.1

☆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。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。



平均	645	23.6	21.7
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。