

令和3年12月分			学 校 給 食 献 立 表			★は茶わんの日、◆は新献立のある日です			
12/1 水 ～ 12/23 木									
実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名				
12/1 水 ★ はし	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みそおでん	【米 【さば、塩、油 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぷら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さ やいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉	12/14 火 はし	ミニパン 牛乳 スパゲティミートソース ごぼうサラダ	【パン 【スパゲティ、牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、粉チーズ、油、 ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょ う 【ツナ、ごぼう、砂糖、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、 白ごま、塩、こしょう				
12/2 木 ★ はし	にくめし 牛乳 れんこんのきんぴら すまし汁	【米、牛肉、ねぎ、ごぼう、しょうゆ濃、みりん、酒、三温糖、塩、〈水〉 【とり肉、ちくわ、れんこん、にんじん、油、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、けずりぶ し、〈水〉 【とうふ、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けず りぶし、〈水〉	12/15 水 ★ はし	ごはん 牛乳 おこのみ焼き みそ汁	【米 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、たまご、ながいも、 塩、けずりぶし、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、 〈水〉				
12/3 金 はし	いもパン 牛乳 いかのフライ コンスープ	【パン、さつまいも 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油 【とり肉、たまねぎ、にんじん、油、たまご、クリームコーン、パセリ、ポーンストック、とり がらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、でんぷん、ペイリーフ、〈水〉	12/16 木	ミニこくとうパン 牛乳 中華風ごもく煮 あまずあえ	【パン、こくとう 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、 油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぷん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん				
12/6 月 ★ はし	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉と厚揚げの炒め煮	【米 【ししゃも、油 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん	12/17 金	こんさいカレー 牛乳 フルーツミックス	【米、げんまい、ぶた肉、たまねぎ、さつまいも、だいこん、にんじん、れんこん、にん にく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、 ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ				
12/7 火 はし	ミニごまパン 牛乳 カレーうどん 白菜とひじきのサラダ	【パン、白ごま 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カ レー粉、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩	12/20 月 ★ はし	ごはん 牛乳 いりどうふ おひたし(ジャコ)	【米 【とうふ、とりひき肉、土しょうが、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ほうれんそう、はくさい、ちりめんじゃこ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉				
12/8 水 ★ はし	わかめごはん 牛乳 大根としめじのそぼろあん ゆばのすまし汁	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ぶたひき肉、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、三温糖、でんぷ ん、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	12/21 火	コーンピラフ 牛乳 サーモンのムニエル かぶのスープ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、油、マーガリン 【とり肉、かぶ(葉付き)、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、とりがらスープ、 しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉				
12/9 木	ミニくるみパン 牛乳 こんさいビーンズ ベーコンと野菜の煮物	【パン、くるみ 【だいず、でんぷん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスー プ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉	12/22 水 ★ はし	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	【米 【とりひき肉、かぼちゃ、油、しょうゆ淡、三温糖、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、 〈水〉 【ぶた肉、つきこんにやく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 みそ、けずりぶし、〈水〉				
12/10 金 ◆	ごはん 牛乳 ムケツカ フレンチサラダ	【米 【とり肉、たまねぎ、にんにく、白ぶどう酒、オリーブ油、むきえび、じゃがいも、トマト水 煮、パセリ、牛乳、トマトピューレ、とりがらスープ、塩、こしょう、でんぷん、ペイリーフ、 〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	12/23 木	ミニパン 牛乳 鶏肉のからあげ ミネストローネ デザート	【パン 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、油 【ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポー ンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、 〈水〉 【ゼリー				
12/13 月 ★ はし	ごはん 牛乳 コロッケ ホイコウロウ	【米 【コロッケ、油 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、 赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぷん、〈水〉	●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。						

児童1人1回あたり  
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	536	22.2	18.7	313	80	1.8	2.5	176	0.38	0.49	20	3	1.7
学年 3・4年	618	25.3	21	332	93	2.2	2.9	200	0.45	0.53	24	3.7	2.1
学年 5・6年	700	28.5	23.2	350	106	2.6	3.2	223	0.52	0.58	29	4.4	2.5

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

お願い  
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」  
等に影響が及ぶますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協  
力をお願いします。