

令和4年12月分

12/1 木 ~ 12/22 木

学 校 給 食 献 立 表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
12/1 木	こんさいピラフ 牛乳 かぶのスープ いかのフライ	【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【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、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【いか、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、〈水〉、油	12/13 火	アップルパン 牛乳 ビーフンソテー こんさいビーズ	【パン、ドライアップル 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ、ごま油、塩、こしょう 【だいず、でんぶん、れんこん、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、〈水〉
12/2 金 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごじりどうふ あえもの	【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、しょうゆ、三温糖 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ、みりん	12/14 水 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 かき卵汁 さばのソース煮	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、ウスターソース、三温糖、しょうゆ、酒、〈水〉
12/5 月 ★ はし	わかめごはん 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油、しょうゆ、酢、ごま油	12/15 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 おひたし みたらしだんご	【米 【とり肉、こんにゃく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、〈水〉 【みたらしだんご
12/6 火 ★ はし	ごはん 牛乳 中華風ごも煮 みずなのおひたし	【米 【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、しょうゆ、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ちくわ、みずな、にんじん、干しわかめ、土しょうが、白ごま、しょうゆ、酢、みりん	12/16 金 ★ はし	ごはん 牛乳 豚汁 大根としめじのそぼろあん	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、うすあげ、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、はくさい、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶたひき肉、だいこん、しめじ、土しょうが、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉
12/7 水 はし	ミニわさんみつパン 牛乳 みそラーメン 大根サラダ	【パン、わさんみつ 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、油、とんこつスープ、ポーンストック、みそ、赤だしみそ、しょうゆ、こしょう、〈水〉 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖	12/19 月 ★ はし	ごはん 牛乳 えびと豆腐の中華炒め あまずあえ	【米 【ぶた肉、むきえび、とうふ、たまねぎ、たけのこ、しめじ、にんじん、ねぎ、土しょうが、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ、しょうゆ、砂糖、塩、トウバンジャン、ごま油、でんぶん 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん
12/8 木 ★ はし	にくめし 牛乳 れんこんスープ がんもどきの煮物	【米、牛肉、ねぎ、ごぼう、しょうゆ、みりん、酒、油、三温糖、塩、〈水〉 【ベーコン、はくさい、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【がんもどき、しょうゆ、三温糖、けずりぶし、〈水〉	12/20 火 ★ はし	たきこみごはん 牛乳 あんかけうどん おひたし	【米、とり肉、つきこんにゃく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、油、塩、〈水〉 【うどん、とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、しょうゆ、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ、みりん、けずりぶし、〈水〉
12/9 金 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 わかさぎのからあげ	【米 【牛肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ、三温糖、酒 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	12/21 水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの柚庵焼き	【米 【ぶた肉、うすあげ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【さわら、ゆず、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、油
12/12 月	ケチャップライス 牛乳 シュメルリ レモンあえ	【米、ケチャップ、バター、塩、〈水〉 【とり肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、コリアンダー、オリーブ油、牛乳、チーズソース、マーガリン、小麦粉、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、砂糖、みりん	12/22 木	ミニはちみつパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ ゼリー	【パン、はちみつ 【ショートスパゲティ、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、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【とり肉、土しょうが、しょうゆ、酒、塩、でんぶん、油 【ゼリー

●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	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
学年 1・2年	517	22.5	17.3	310	75	1.8	2.5	179	0.32	0.48	17	3.3	3.3	1.9	70.9
学年 3・4年	594	25.7	19.1	329	86	2.1	3	204	0.38	0.52	22	4.1	4.1	2.3	82.6
学年 5・6年	671	28.8	21	348	98	2.5	3.3	229	0.43	0.56	25	4.9	4.9	2.7	94.4



◎ 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。

