

学校給食献立表

12/1 金 ~ 12/21 木

★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 金 ★ はし	ミニこくとうパン 牛乳 肉みそそば あえもの	【ミニこくとうパン 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、トウバンジャン、赤だしみそ、しょうゆ濃、みそ、みりん、砂糖、ごま油 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩	12/13 水 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ おひたし みたらしだんご	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【みたらしだんご
12/4 月 ★ はし	わかめごはん 牛乳 かぶのスープ おこのみ焼き	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ベーコン、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、ベイリーフ、〈水〉 【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、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	12/14 木 ★ はし	ごはん 牛乳 せんべい汁 ごぼうのしぐれ煮	【米 【南部せんべい、とり肉、はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ、みりん、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、にんじん、糸こんにやく、ごぼう、さやいんげん、土しょうが、白ごま、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉
12/5 火	あげパン 牛乳 ごもく煮 あまずあえ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【だいち、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	12/15 金	げんまいごはん 牛乳 こんさいカレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、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、ベイリーフ、〈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
12/6 水 ★ はし	中華おこわ 牛乳 わかめのスープ 大根サラダ	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【ミニぎょうざ、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖	12/18 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが ナムル	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩
12/7 木 ★ はし	ごはん 牛乳 鶏団子のみそ汁 ひじきの炒め煮	【米 【とりひき肉、れんこん、でんぶん、塩こうじ、塩、〈水〉、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	12/19 火 ★ はし	ごはん 牛乳 かき卵汁 さばのみそ煮 そくせきづけ	【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉 【はくさい、ゆず、しょうゆ濃、塩
12/8 金 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごとじいりどうふ わかさぎのからあげ	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、土しょうが、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	12/20 水 ★ はし	にくめし 牛乳 すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	【米、牛肉、ねぎ、ごぼう、油、しょうゆ濃、みりん、酒、三温糖、塩、〈水〉 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とりひき肉、かぼちゃ、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
12/11 月	コッペパン いちごジャム 牛乳 マカロニスープ 白菜とひじきのサラダ	【コッペパン 【いちごジャム 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、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、ベイリーフ、〈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	12/21 木	ミニパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ ぶどうゼリー	【ミニパン 【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、ショートスパゲティ、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、ベイリーフ、〈水〉 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぶん、油 【ぶどうゼリー
12/12 火 ★ はし	ごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 さわらの香味焼き そくせきづけ	【米 【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〉 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【かぶ(葉付き)、白ごま、しょうゆ濃、塩	<p>●あげパン以外のパンは、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。</p> <p>●12/6の大根サラダの大根は、一部守口産のものを使用します。</p> <p>●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。</p> <p>●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もご覧いただけます。</p> <p>●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p>		



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	495	21.4	16.6	295	74	1.8	2.5	164	0.33	0.49	21	3.5	1.9
学年 3-4年	569	24.4	18.4	311	85	2.2	2.9	210	0.39	0.53	25	4.2	2.2
学年 5-6年	642	27.5	20.1	326	97	2.5	3.2	237	0.45	0.57	28	5	2.6