



12月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名	お も な ざ い り ょ う 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ココアあげパン(中・帯根)ココアパン(小) 牛乳・きつねうどん ブロッコリーとコーンのサラダ・チーズ	とり肉・油あげ こおり豆腐 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	大根・しめじ・とうもろこし ごぼう・しいたけ・きゅうり ねぎ・キャベツ	パン うどん さとう	油 ドレッシング	617	24.1	22.9	3.1
2	火	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご おひたし・いものこ汁	とり肉・大豆・みそ たまご・かまぼこ かつおぶし・とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ・もやし しめじ ねぎ	米 さとう さといも	油 ごま	643	37.9	15.7	2.5
3	水	ごはん・牛乳 さわらのてりやき・ごぼうサラダ わかめととうふのみそ汁	さわら・みそ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう・きゅうり とうもろこし・なめこ たまねぎ・ねぎ	米 ドレッシング		656	28.6	24.2	2.4
4	木	コッペパン・牛乳 カップグラタン・豆とツナのごまマヨサラダ コンソメスープ	豆 ツナ(まぐろ) ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう ごま	たまごめきマヨネーズ	615	20.6	27.6	2.2
5	金	ごはん・牛乳 いわしのかばやき・きりぼし大根のいために まろやかみそ汁	いわし・油揚げ・とうふ さつまあげ・とうふ ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	きりぼし大根・ねぎ しいたけ・大根 ごぼう	米 さとう でんぶん	油	713	27.9	25.0	2.8
8	月	コッペパン・牛乳 オムレツ・ペンネのトマトソースに やさしいスープ	たまご ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	パン・じゃがいも マカロニ さとう	油 オリーブオイル	662	25.7	23.0	2.5
9	火	ごはん・牛乳 じゃこカツ・ごまあえ じゃがいものみそ汁	とうふ みそ	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ	米・パンこ さとう じゃがいも	油 ごま	623	20.3	17.6	2.5
10	水	ごはん・牛乳 三中リクエスト献立 ハンバーグのてりやき かいそうサラダ・とん汁	ぶた肉・とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし・大根 ごぼう・ねぎ	米 さとう じゃがいも	ドレッシング 油	630	24.4	18.1	2.6
11	木	バターパン・牛乳 とり肉のこうみソースかけ グリーンサラダ・ワタンスープ	とり肉 ハム なると	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー	ズッキーニ・たまねぎ・ねぎ レモン・キャベツ・もやし・たけのこ きゅうり・はくさい・しいたけ	パン・ワタンス さとう でんぶん	ドレッシング ごま油	616	27.8	22.7	2.3
12	金	ごはん・牛乳 チャプチェ・あげギョーザ(2・3) ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	キャベツ・たけのこ しいたけ・しめじ もやし	米 ギョーザの皮 はるさめ	ごま油 油	662	23.5	22.5	2.2
15	月	牛乳パン・牛乳 にこみうどん・肉シューマイ(2・3) ツナサラダ	とり肉・ツナ(まぐろ) こおり豆腐 油あげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう・ねぎ しめじ・大根 とうもろこし・きゅうり	パン うどん シューマイの皮	油 ドレッシング	653	27.0	19.8	3.1
16	火	ごはん・牛乳 おでん・なっとう ほうれんそうのツナあえ	がんもどき・ちくわ さつまあげ・なっとう ツナ(まぐろ)	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	大根 キャベツ	米 たまごめきマヨネーズ		674	28.2	21.9	2.6
17日は台湾給食です。ルーローハンの具を、ごはんのにのせていただきます。												
17	水	ごはん・牛乳 ルーローハンのぐ・ショーロンボー(2・2) ルオボータン(スープ)・マンゴープリン	ぶた肉 ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ たけのこ・大根 しめじ・ねぎ	米・さとう でんぶん・こむぎこ マンゴープリン	油 ごま油	691	29.2	19.5	2.7
18	木	コッペパン・牛乳 ジャークチキン・キャベツとツナのサラダ マロニースープ	とり肉 ツナ(まぐろ) なると	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし・たまねぎ しめじ・ねぎ	パン マロニー	ドレッシング	628	30.2	21.8	2.8
19	金	ごはん・牛乳 あじカツ・ソース やさしいうめかつおあえ・こんさいのごま汁	あじ・とうふ 油あげ・みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ うめ・大根 ごぼう・ねぎ	米 さといも パンこ	油 ごま	622	25.4	20.2	2.2
22	月	牛乳パン・牛乳 クリスマス献立 スパゲティナポリタン・チキンナゲット(2・2) コーンサラダ・クリスマスデザート	ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん・ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし きゅうり	パン・ケーキ スパゲティ さとう	油 ドレッシング	756	28.7	25.2	2.8
23	火	ごはん・牛乳 かみかみ献立 ヒレカツ・ソース・ごもくきんぴら なまあげとじゃがいものみそ汁	ぶた肉・みそ さつまあげ なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう	米・パンこ さとう じゃがいも	油	614	22.9	17.7	2.2
24	水	ごはん・牛乳 トマトカレー・ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ	ツナ(まぐろ) とり肉 かたくりわし	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ・りんご グリーンピース・きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも	油 ドレッシング	668	24.5	19.4	3.1
25	木	コッペパン・牛乳・いちごジャム 白身魚のチリソースかけ 花やさいサラダ・肉だんごとフォーのスープ	たら とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ・いちご とうもろこし カリフラワー	パン・フォー パンこ さとう	油 ドレッシング ごま油	617	24.9	19.9	2.9
月平均栄養量(小学校中学年)									651	26.4	21.3	2.6
小学校基準栄養量									650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)									833	33.2	25.7	3.2
中学校基準栄養量									830	33.2	27.7	2.5

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜はだしていません