



12月献立表



日 曜	献立名	主 な 材 料			学校給食摂取基準				
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
		あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0		
1 金	ごはん さけフライ(ソース) 小松菜のごまじょうゆあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	さけ みそ 牛乳 わかめ	こまつな にんじん もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも 油 ごま パン粉 ごま油	610	20.8	16.2	
4 月	ごはん とり肉のケチャップソースかけ きゅうりともよしのサラダ 白菜とたまごのスープ	牛乳	とり肉 ハム 牛乳 たまご とうふ	にんじん もやし きゅうり はくさい	ごはん さとう 油 ごま でんぷん ごま油	646	24.9	21.4	
5 火	弁 当 の 日								
6 水	ごはん 五目肉じゃが ほうれんそうの磯香あえ なつとう	牛乳	ぶた肉 みそ 牛乳 なつとう のり	にんじん ほうれん草 ごぼう えだまめ もやし	ごはん さとう 油 じゃがいも	672	27.0	16.7	
7 木	ミニパンキンコッペパン とんこつしょうゆラーメン はるまき ツナサラダ	牛乳	ぶた肉 ツナ 牛乳	かぼちゃ にんじん もやし キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	パン ちゅうかめん 油 ごま はるまきの皮 ドレッシング	638	22.4	30.9	
8 金	もち麦ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	とり肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 油 ごま じゃがいも ドレッシング	713	21.9	22.0	
11 月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 大根と小松菜のみそ汁	牛乳	とり肉 たまご 牛乳 凍り豆腐 ハム 油あげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう グリーンピース だいこん きゅうり	ごはん さとう ごま じゃがいも ドレッシング	644	24.0	20.7	
12 火	バターコッペパン 白菜の豆乳シチュー 和風サラダ ラ・フランスゼリー	牛乳	ぶた肉 豆乳 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも バター 油 ドレッシング	642	22.7	22.1	
13 水	ごはん メンチカツ(ソース) ひじきのいり煮 中華スープ	牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳 油あげ たまご ひじき	にんじん こまつな もやし	ごはん さとう 油 パン粉 ごま油 でんぷん	659	23.3	21.5	
14 木	ミニコッペパン スパゲティミートソース オムレツ ハムのマリネ	牛乳	ぶた肉 たまご 牛乳 ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ 油 ドレッシング	599	26.3	18.8	
15 金	◆日本味めぐり～滋賀県～◆ ごはん さばの文化干し焼き 白菜の塩こんぶあえ 打ち豆汁	牛乳	さば 大豆 牛乳 油あげ みそ こんぶ	にんじん はくさい きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さといも ごま油	636	23.6	23.5	
18 月	ごはん ホイコーロー チキンワンタンスープ みかん	牛乳	ぶた肉 みそ 牛乳 とり肉	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ みかん	ごはん 油 ワンタンの皮	657	25.9	16.9	
19 火	ミニココアコッペパン きつねうどん 野菜かきあげ コーン入りおひたし	牛乳	とり肉 油あげ 牛乳 なると	にんじん ほうれん草 しゅんぎく ねぎ もやし とうもろこし たまねぎ ごぼう	パン うどん 油	668	21.6	30.2	
20 水	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざロール チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 大豆 牛乳 とうふ みそ のり	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま ぎょうざの皮 ドレッシング でんぷん	660	25.1	19.3	
21 木	ソフトフランスパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ クリスマスチョコケーキ	牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳 ハム 生クリーム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう バター ドレッシング	685	26.2	30.5	
22 金	ごはん かぼちゃひき肉フライ 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	とり肉 油あげ 牛乳 たまご とうふ	かぼちゃ にんじん こまつな	ごはん さとう 油 パン粉 でんぷん	645	19.8	19.1	
25 月	ごはん おでん いわしのおかか煮 小松菜のごまあえ	牛乳	ちくわ いわし 牛乳 さつまあげ こんぶ	にんじん こまつな だいこん もやし	ごはん さとう ごま	593	24.2	13.6	
26 火	コッペパン ボークビーンズ シーザーサラダ アセロラゼリー	牛乳	ぶた肉 大豆 牛乳 ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり トマト キャベツ とうもろこし	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング	688	28.6	22.3	

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※11月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、冷凍ほうれん草、白菜、大根、鶏肉、キャベツ、きゅうり】



◆日本味めぐり◆
12月15日(金)
しがけん
滋賀県



※11月分の給食費口座振替日は12月8日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。