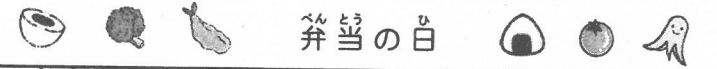


12月献立表

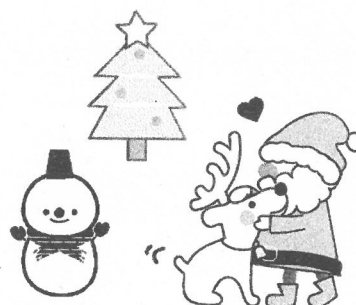
日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		あ	か	み	どり	き	いろ				
1	もち麦ごはん 貝だくさんマーボーどうふ しゅうまい(2こ) いらのナムル	牛乳	豆腐 肉 みそ ハム	牛乳	にんじん にら	ねぎ だけのこ しいたけ 大豆もやし	ごはん もち麦 さとう でんぶん わかめの皮	油 ごま油	650	26.0	18.0
2	ミニチョコチップパン ほうとう ちくわのいそべあげ コーン入りおひたし いちごチーズ	牛乳	ちくわ とり肉 なると 油あげ みそ	牛乳 青のり チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれん草	だいこん もやし ねぎ とうもろこし	パン ほうとう 天ぷら粉	油	658	25.3	24.7
3	ごはん ひじきふりかけ おでん さばの煮つけ ごまあえ	牛乳	ちくわ さば さつまあげ かまぼこ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん もやし	ごはん さとう	ごま	663	25.4	19.4
6	ごはん ぶた肉のうま煮 きゅうりとキャベツのあさづけ だいこんのみそ汁 あんにん風プリン	牛乳	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう	油	699	24.9	22.7
7	 弁当の日										
8	ごはん ごもく肉じゃが こまつなともやしのおかかあえ なっとう	牛乳	ぶた肉 みそ なっとう	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	油	646	25.4	15.5
9	黒コッパン スペイン風オムレツ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳	たまご ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もも かつお みかん りんご	パン じゃがいも		642	23.3	21.1
10	わかめごはん ほっけの一夜干しやき れんこんのきんぴら はくさいと里いものみそ汁	牛乳	ほっけ ぶた肉 さつまあげ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん えだまめ はくさい	ごはん さとう さといも	油 ごま油	637	28.5	18.3
13	ごはん ホイコーロー ほうれんそうとたまごのスープ もものシロップつけ	牛乳	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もも	ごはん でんぶん	油 ごま油	675	26.4	20.3
14	バターロールパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ミルクプリン	牛乳	牛肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリルピーズ カブ とうもろこし	パン じゃがいも	油 ごま油 ドレッシング	710	24.9	29.8
15	ごはん あじの一夜干しやき ひじきのごもく豆 かきたま汁	牛乳	あじ ぶた肉 たまご 油あげ 大豆 ちくわ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油	617	30.6	17.0
16	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ 和風チキンサラダ コーンポタージュ	牛乳	ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング ごま	675	29.9	24.5
17	◆日本味めぐり～岩手～◆ ごはん 里いもコロッケ わかめのサラダ ひつみつ汁 りんごゼリー	牛乳	ツナ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ だいこん しいたけ	ごはん さとう さといも パン粉	油 ごま油	653	18.7	16.9
20	セルフビビンバ(ごはん ビビンバの具) ちゅうかスープ みかん	牛乳	ぶた肉 たまご とうふ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	大豆もやし みかん	ごはん でんぶん	油 ごま油	671	26.2	20.7
21	メロンパン はくさいの豆乳シチュー フレンチサラダ チーズ	牛乳	豆乳 ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	バター 油 ドレッシング	650	23.7	29.7
22	ごはん かぼちゃひき肉フライ(ソース) こまつなのごましょうゆあえ のっぺい汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	もやし だいこん しめじ ねぎ	ごはん さといも でんぶん	油 ごま油	676	20.0	21.0
23	米粉パン とり肉のマーマレードやき だいこんとハムのマリネ ミネストローネ チョコケーキ	牛乳	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	ごめこパン マカロニ	ドレッシング バター	668	30.0	29.5
24	もち麦ごはん ポークカレー かふうサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん もち麦 さとう じゃがいも はるさめ	油 ごま油	698	22.4	18.9

※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、よくかんで食べることをご指導ください。特に魚は小骨が残っている場合もありますので、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。

【冷凍こまつな、きゅうり、もやし、ぶた肉、こんにゃく、じゃがいも、だいこん、ねぎ、キャベツ、にんじん、水煮大豆、しめじ、はくさい、たまねぎ、冷凍ほうれん草、冷凍とうもろこし、冷凍とうふ、マッシュルーム】



◆日本味めぐり◆
12月17日(金)
岩手県
IWATE