



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 木	黒ロールパン スペイン風オムレツ 冬やさいと肉だんごのスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ れんこん りんご もも パインアップル みかん	パン さとう		626	23.2	20.5
2 金	もち麦ごはん シーフードカレー マカロニサラダ りんご	牛乳 えび ほたて いか ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん もち麦 じゃがいも マカロニ	マヨネーズ 油	664	19.7	19.1
5 月	ごはん ドミグラスソースハンバーグ やさいソテー パンプキンポタージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう	バター 油	732	23.5	24.6
6 火	弁当の日									
7 水	ごはん ひじきふりかけ ぶた肉とあつあげのこむいいため ぎょうざスープ みかん	牛乳 ぶた肉 厚あげ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	ねぎ キャベツ みかん	ごはん さとう でんぶん ギョウザの皮	油 ごま	674	24.3	17.9
8 木	ミニバターロールパン スパゲティミートソース フレンチサラダ カスタードプリン	牛乳 ぶた肉 ハム たまご	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ	油 ドレッシング	676	26.3	23.3
9 金	ごはん ほっけのみりんぼしやき ひじきの五目豆 とん汁	牛乳 ほっけ 大豆 ちくわ 油あげ とうふ みそ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	636	30.8	16.9
12 月	ごはん なっとう 牛すきやき キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 なっとう 牛肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん さとう	ごま油	658	27.9	20.7
13 火	◆日本味めぐり～神奈川県～ ミニ米粉パン サンマーメン シウマイ2こ だいこんの中華風サラダ アンニンドウ	牛乳 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ だいこん きゅうり	中華めん 米粉パン でんぶん シウマイの皮	油 ごま油 ドレッシング	620	25.9	23.1
14 水	ごはん のりつくだ煮 モロのケチャップあえ いらともやしのナムル さといもとこまつなのみそ汁	牛乳 モロ 油あげ みそ	牛乳 のり	いら こまつな にんじん	もやし 大豆もやし	ごはん さとう さといも	油 ごま油	621	25.5	16.9
15 木	メロンパン 白菜の豆乳シチュー ツナとわかめのサラダ マスカットゼリー	牛乳 ぶた肉 豆乳 ツナ	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 さとう じゃがいも	油 バター ごま油	640	21.7	24.6
16 金	もち麦ごはん 具だくさんマーボー豆腐 はるまき だいこんときゅうりのキムチ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 さとう でんぶん はるまきの皮	油	707	24.4	24.9
19 月	ごはん さばのみそ煮 こまつなのいそかあえ けんちん汁 米粉のみかんクレープ	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ 豆乳	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さといも 米粉	油	693	26.2	20
20 火	ミルクコッパン はちみつ&マーガリン チーズオムレツ だいこんとハムのマリネ ミネストローネ	牛乳 たまご 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	パン マカロニ	マーガリン ドレッシング 油 バター	674	26.9	25.6
21 水	ごはん ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 とり肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ パプリカ きゅうり みかん パインアップル ぶどう	ごはん じゃがいも	油 バター ドレッシング	789	26.3	26
22 木	ミニココアパン ほうとう やさいかきあげ コーン入りおひたし チーズ	牛乳 とり肉 なた 油あげ みそ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ごぼう ねぎ とうもろこし	パン ほうとう	油	662	25.7	26.5
23 金	ピラフ フライドチキン グリーンサラダ はくさいとベーコンのスープ 米粉のクリスマスチョコケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん パプリカ	きゅうり はくさい とうもろこし たまねぎ	ごはん 米粉 でんぶん ケーキ	油 ドレッシング	719	27.1	28.3
26 月	ごはん 中華うま煮 チョレギサラダ シュークリーム	牛乳 ぶた肉 いか えび ほたて	牛乳 のり ひじき 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	645	24.9	20.3

※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、よくんで食べることを指導ください。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。
 【にんじん、キャベツ、たまねぎ、冷凍卵、きゅうり、冷凍ほうれん草、もやし、じゃがいも、冷凍小松菜、にんじん、はくさい、こんにゃく、冷凍枝豆、だいこん、ねぎ、とうふ】

