

12月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1 木	ごはん					ごはん		635	
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぶた肉・なまあげ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油		オイスターソース・しょうゆ・塩・酒
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま		しょうゆ
2 金	オレンジパン				オレンジ	オレンジパン・さとう		625	
	牛乳		牛乳						
	さばのトマトソース(カバリア・コン・トマト)	さば		にんじん・トマト	玉ねぎ	でんぷん	油・オリーブ油		コンソメ・塩・こしょう
	フムサラダ	とり肉・ひよこまめ		ブロッコリー・あかピーマン	きゅうり・キャベツ		ごまドレッシング		
5 月	スペインふうのにんにくたまごスープ(ソパ・デ・アホ)	ベーコン・たまご		ほうれんそう・にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく	でんぷん	オリーブ油	コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・パプリカ粉	2.4
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・しょうゆ	
6 火	こまつなとはるさめのソテー	ハム		こまつな・にんじん	もやし	はるさめ	ごま油	塩・こしょう・中華スープ	1.9
	スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ・はくさいキムチ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ・テンメンジャン・こしょう・かつおだし	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
7 水	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ・もやし・玉ねぎ・キャベツ・レモン	でんぷん・しらたき	油・ごま油・ごま	酒・こしょう・塩	622
	だいこんのごまサラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	ふゆやさいのしょうがスープ	とり肉		にんじん	はくさい・かぶ・しょうが	じゃがいも・でんぷん		がらスープ・しょうゆ・塩・こしょう	
	ごはん					ごはん			
8 木	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(2個3個)	いか・たまご・だいず				パン粉・こむぎこ	油	塩	673
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとうしらたき	油	しょうゆ・酒・みりん	
	かぶのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	かぶ・しめじ・ねぎ			かつおだし	
ソフトめん					ソフトめん				
9 金	牛乳		牛乳						
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・ほうれんそう	しょうが・玉ねぎ・メンマ・ねぎ		油	酒・しょうゆ・こしょう・塩・がらスープ・中華スープ	642
	やきぎょうざ(2個3個)	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ	ラード・ごま油	塩・酒・オイスターソース	
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・す・こしょう	
ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう				
12 月	牛乳		牛乳						
	とりにくのバジルソース	とり肉						バジルソース	2.8
	ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	ニョッキ	オリーブ油	ケチャップ・塩・こしょう・赤ワイン	
	たまねぎとキャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう	
13 火	ごはん					ごはん		652	
	牛乳		牛乳						
	ふゆやさいのチキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・れんこん・玉ねぎ・りんご	じゃがいも・さとう	油		カレールー・カレールー・ケチャップ・ウスターソース・白ワイン
	みずなどだいこんのサラダ	まぐろ		みずな・にんじん	だいこん	さとう	油		す・塩・しょうゆ
14 水	みかん							601	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	さんまのかばやき	さんま				でんぷん・さとう	油		しょうゆ・酒
14 水	あぶらあげとえのきのごまあえ	あぶらあげ		こまつな	えのきたけ・もやし	さとう	ごま	みりん・しょうゆ	2.2
	とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・だいこん・ごぼう	さといも・こんにゃく		かつおだし	
	ごはん					ごはん			
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						
14 水	キムタクいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・つぼづけ・はくさいキムチ	しらたき	ごま油	しょうゆ	1.9
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	油	す・塩・しょうゆ・こしょう	
	はるさめスープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・酒・塩・中華スープ	
	守谷献立【れんこん・飲むヨーグルト】								

