



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 よ う 材 料						えい よ う り よ う					
			こ ん 献 立 めい 立 名		(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						
2	月	バターパン・牛乳 ハンバーグ・ケチャップ コーンサラダ・ポトフ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん キャベツ・たまねぎ	とうもろこし きゅうり・大根 じゃがいも	パン じゃがいも	ドレッシング	649	26.0	24.0	2.4		
3	火	ごはん・牛乳・ふりかけ あつやきたまご 豆とツナのごママヨサラダ・すまし汁	たまご・豆 ツナ (まぐろ) とり肉・とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しめじ ねぎ	米 さとう でんぶん	たまごぬきマヨネーズ ごま	640	24.4	22.7	2.0		
4	水	ごはん・牛乳 やさいかきあげ・天どんのたれ もやしと大豆のサラダ・まろやかみそ汁	ハム・大豆 油あげ・とうふ みそ・とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ・もやし きゅうり・大根 ねぎ・ごぼう	米 こむぎこ	油 ドレッシング	648	23.7	22.7	2.7		
5	木	ごめこパン・牛乳 肉だんご (2・2)・はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ	とり肉 ハム・ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり・ねぎ とうもろこし	パン・ごめこ はるさめ さとう・でんぶん	ごま油 ごま	623	24.7	22.4	2.5		
6	金	ごはん・牛乳 かみかみ献立 とり肉のスタミナやき・大根のきんぴら わかめとうふのみそ汁	とり肉・ぶた肉 ちくわ・油あげ とうふ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん たまねぎ・ねぎ	大根 しいたけ たまねぎ・ねぎ	米 さとう	油	648	27.0	21.4	2.4		
9	月	牛乳パン・牛乳 オムレツ・ベンネのトマトに コンソメスープ	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 キャベツ	パン マカロニ さとう	油 オリーブオイル	642	26.2	22.3	2.4		
10	火	ごはん・牛乳 たらのてりやき・大根サラダ じゃがいものみそ汁	たら とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 きゅうり えだまめ・ねぎ	米 じゃがいも	ドレッシング	631	24.8	21.8	2.1		
11	水	ごはん・牛乳 イカメンチ・ソース やさいのうめかつおあえ・なめこのみそ汁	いか かつおぶし とうふ・みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ うめ・なめこ はくさい・ねぎ	米 パンこ	油	651	25.8	22.2	2.5		
12	木	コッペパン・牛乳・マーシャルビーンズ チキンナゲット (2・3) マカロニサラダ・かぼちゃのスープ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン 大豆チョコ マカロニ	たまごぬきマヨネーズ バター なまクリーム	662	24.6	26.5	2.4		
13	金	ごはん・牛乳 アジフライ・ソース ちゅうかサラダ・とうふチゲスープ	あじ とり肉 とうふ・みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし・ねぎ きゅうり・キャベツ 大根・はくさい	米 パンこ	油 ドレッシング	624	25.9	19.1	2.4		
16	月	はちみつバターパン・牛乳 肉シユーマイ (2・3) キャベツとツナのサラダ・きつねうどん	ぶた肉・ツナ (まぐろ) とり肉・しみとうふ 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり・大根 とうもろこし・しめじ ごぼう・しいたけ・ねぎ	パン・はちみつ シユーマイのかわ うどん	ドレッシング 油	626	29.5	21.7	2.8		
17	火	ごはん・牛乳 ビビンバ (肉いため・ナムル) わかめスープ	牛肉 大豆・ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ねぎ	米 さとう	ごま ごま油	653	27.0	23.8	2.4		
18	水	ごはん・牛乳 ミンチカツ・ソース ごまあえ・なまあげのみそ汁	ぶた肉 なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	米 パンこ・さとう じゃがいも	油 ごま	654	24.9	21.8	2.3		
19	木	くろパン・牛乳 とり肉のアップルソースかけ グリーンサラダ・肉だんごとフォーのスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	りんご・大根 レモン・キャベツ きゅうり・たまねぎ	パン さとう フォー	ドレッシング ごま油	630	27.9	24.0	3.0		
20	金	ごはん・牛乳 西中リクエスト献立 チキンカレー ツナサラダ・ヨーグルト	とり肉 ツナ (まぐろ) チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・グリンピース りんご・キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	716	25.7	21.3	2.8		
23	月	コッペパン・牛乳 クリスマス献立 ヒレカツ・ソース・フレンチサラダ スパゲティボロネーゼ・ケーキ	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ グリンピース	パン・パンこ スパゲティ こむぎこ・ケーキ	油 ドレッシング	677	27.1	21.1	2.8		
24	火	ごはん・牛乳 とりのからあげ キャベツのしおこんぶあえ・さといものみそ汁	とり肉 とうふ ぶた肉・みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり・もやし ごぼう・ねぎ	米 こむぎこ	油 ごま	660	26.2	22.1	2.0		
25	水	ごはん・牛乳 シイラのカレーじょうゆやき おひたし・しみとうふのみそ汁	シイラ かつおぶし・みそ しみとうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ねぎ ごぼう	米 じゃがいも	ごま	659	27.5	22.7	2.2		
				月平均栄養量 (小学校中学年)						650	26.1	22.4	2.5	
				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	33.1	27.8	3.0	
				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ときがあります。
◎ 0157対策のため生野菜は出していません。

月平均栄養量 (小学校中学年)

小学校基準栄養量

月平均栄養量 (中学生)

中学校基準栄養量