



# 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 ょ う 料 材						えいようりょう			
		こ ん だ て 名 献 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	とうもろこし きゅうり・大根 キャベツ・たまねぎ	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 豆とツナのごまヨサダ・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 こまつな	米 さとう でんぶん	たまごごま 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・とうふ	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 油 こむぎこ	ドレッシング	648	23.7	22.7	2.7
5	木	こめこパン・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・こめこ 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 とり肉のスタミナやき・大根のきんぴら わかめととうふのみそ汁	とり肉・ぶた肉 ちくわ・油あげ とうふ・みそ	牛乳	にんじん いわし いんげん	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・ペンネのトマトに 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	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	コッパン・牛乳・マーシャルピーンズ 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	たまごごま 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 肉シューマイ(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 シューマイのかわ 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	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 ドレッシング	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	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・肉だんごとフォアのスープ	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 チキンカレー ツナサラダ・ヨーグルト	とり肉 ツナ(まぐろ)	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・グリーンピース 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	コッパン・牛乳 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 グリーンピース	パン・パンこ スパゲティ	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 でんぶん・さといも	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	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場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。