



12月の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C-I補正	P-タツバク質	F-脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火) 9月給食カレンダー1位	3(水)	4(木)	5(金)	
	れいとう ムース しゃけのちゃんちゃんやき げんまい ごはん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ツナチヂミ ビビンバ げんまい ごはん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	
	かづのこ のり のり のり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	オニオンスープ パン	わかめスープ わんぱく	ちゅうかたまご スープ むぎごはん	
	あか き みどり	豆腐,あみそ,かつお節,牛乳,油あげ,さけ,練乳,脱脂粉乳,クリーム 砂糖,こま,玄米,里芋,こめ,水あめ キヤベツ,大根,玉ねぎ,人参,小松菜,こんにゃく	豆腐,卵,あみそ,わかめ,かつお節,錦糸卵,牛乳,ツナ,牛肉 小麦粉,じゃがいも,砂糖,バター,マカロニ 玉ねぎ,人参,長ねぎ,もやしえのき,きくらげ,生姜,にんにく,うれんそう	豚肉,かつお節,卵,牛乳 でん粉,こま油,砂糖,むぎ,こめ,油 玉ねぎ,人参ビーマン,赤ビーマン,りんご,えのき,きくらげ,にんにく,チキンゲン菜,コーン,生姜,にんにく	牛乳,脱脂粉乳,鶏肉 じゃがいも,カレールバター,小麦粉,むぎ,こめ,油 玉ねぎ,人参,にんにく,ブロッコリー,カリフラワー,あお豆,コーン,グリンピース	
	小学校 中学校	C 605 P 285 F 17.4 C 713 P 33.4 F 18.7	C 577 P 26.7 F 20.9 C 664 P 30.4 F 23.7	C 628 P 29 F 20.5 C 750 P 33.4 F 23.5	C 641 P 26.9 F 19.7 C 759 P 31.3 F 22.2	C 659 P 21.2 F 22 C 786 P 24.9 F 24.9
こ ん だ て	8(月)	9(火) ハワイ料理	10(水)	11(木)	12(金)	
	フードリチー アンダヌース むぎごはん シカムドウチ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ハワイアンポンチ ロコモコビン むぎごはん ロングライス スープ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	オレンジ じゃがいもきんぴら むぎごはん もずくスープ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
	あか き みどり	カステラかまぼこ,ごしろしろみそ,かつお節,卵,牛乳,豚肉,ツナ,糸削り,麩 ごま油,砂糖,むぎ,こめ,油 キヤベツ,玉ねぎ,冬瓜,にら,人参,生姜,しいたけ,こんにゃく,にんにく	かつお節,牛乳,たまご,鶏肉,はるさめ でん粉,砂糖,むぎ,こめ,サイダーゼリー キヤベツ玉ねぎ人参ハゼリ,フルーツカクテル,ブロッコリー,コーン,ツナ,みかん,さとうきび,イカリ芋,洋梨,黄桃	赤みそ,わかめ,かつお節,牛乳,豚肉,ツナ,鶏肉 ごま油,白ごま,ラーメン(小麦粉),パン粉,砂糖 キヤベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参,長ねぎ,生姜,にんにく,コーン,グリンピース	もずく,チキアギ,鶏肉,かつお節,牛乳,鶏ひき肉 じゃがいも,ごま油,砂糖,白ごま,むぎ,こめ,油 人参,葉ねぎ,赤ビーマン,オレンジ,えのき,生姜,こぼう,チキンゲン菜,あお豆,こんにゃく	チキアギ,がんも,白みそ,かつお節,厚揚げ,牛乳,ちくわ,ワイン,豚肉 砂糖,油,むぎ,里芋,こめ,小麦粉,パン粉,でん粉 大根,人参,いんげん,こんにゃく,かぼちゃ,たまねぎ
	小学校 中学校	C 633 P 31 F 20 C 756 P 36.1 F 22.6	C 665 P 24.6 F 15 C 776 P 26.8 F 15.3	C 635 P 31.1 F 27.7 C 814 P 39.4 F 34.5	C 586 P 25.1 F 14.7 C 691 P 29.1 F 15.9	C 672 P 24.8 F 21 C 825 P 29.3 F 24.5
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
こ ん だ て	はくさいのおかかマヨ さかなの ゆうあんやき むぎごはん すまじる	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	スパニッシュオムレツ ジェノベーゼ パスタ はくさいの スープ	みかん スンシーアイチー もちきび ごはん イナムドウチ	アーサのたまごやき むぎごはん すきやき	アーサのたまごやき むぎごはん すきやき
	あか き みどり	豆腐,さかなの,かつお節,牛乳,油あげ,糸削り マヨネーズ,砂糖,こま,むぎ,こめ 大根,人参,白菜,シーキューラー,小松菜,しいたけ	かつお節,卵,牛乳,ベーコン,鶏肉,チーズ じゃがいも,バター,パルソース,スパゲティ(小麦粉),オリーブ油 キヤベツ玉ねぎ,人参,白菜,にんにく,パセリ,アスパラ,ブロッコリー,あお豆,パル	カステラかまぼこ,チキアギ,豚肉,甘口しろみそ,ホーカーブイヨン,かつお節,牛乳,昆布 もちきび,こめ,油 人参,みかん,鶏先メンマ,しいたけ,こんにゃく	豆腐,かつお節,牛乳,牛肉,アーサ,たまご 砂糖,むぎ,こめ,油,でん粉 糸こんにゃく,人参,白菜,ほれんそう,しいたけ	チキアギ,がんも,白みそ,かつお節,厚揚げ,牛乳,ちくわ,ワイン,豚肉 砂糖,油,むぎ,里芋,こめ,小麦粉,パン粉,でん粉 大根,人参,いんげん,こんにゃく,かぼちゃ,たまねぎ
	小学校 中学校	C 588 P 24.1 F 21.1 C 708 P 28.8 F 24.9	C 588 P 27.9 F 24.8 C 696 P 32.6 F 28.2	C 580 P 24 F 16.1 C 692 P 28 F 18.1	C 593 P 25.5 F 20.1 C 711 P 30 F 23	C 672 P 24.8 F 21 C 825 P 29.3 F 24.5
	22(月)冬至	23(火)	24(水)	25(木) バイキング給食	26(金)	
	かぼちゃのそぼろに トゥンジージューシー	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	かたぬき チーズ ポークチャップ むぎごはん コンソメスープ	みかん ひじきのにくみそいため むぎごはん さかな そうめんじる	マグロフライ からあげ のみもの ほうれんそう オムレツ やさい スープ わかめごはん か クロワッサン ガトーショコラ	【バイキング 給食のおり】 かくにんしてね!
こ ん だ て	あか き みどり	赤みそ,白みそ,かつお節,牛乳,鶏ひき肉,油あげ,豚肉,とびうお 砂糖,むぎ,里芋,こめ,油 かぼちゃ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,葉ねぎ,白菜,生姜,あお豆,しいたけ	かつお節,牛乳,豚肉,鶏肉,ミックスビーンズ,チーズ じゃがいも,砂糖,むぎ,こめ,油 キヤベツ玉ねぎ,人参,ビーマン,しめじ,にんにく,大根,玉ねぎ,にら,人参,長ねぎ,みかん,小松菜,しいたけ,生姜	豚ひき肉,白みそ,ひじき,かつお節,魚そうめん,牛乳,大豆 でん粉,砂糖,むぎ,こめ,油 人参,みかん,鶏先メンマ,しいたけ,こんにゃく	卵,かつお節,わかめ,まぐろ,牛乳,鶏肉 砂糖,油,バター,こめ,むぎ,小麦粉,じゃがいも,でん粉,パン粉,米粉,チョコレート キヤベツ玉ねぎ,人参,オレンジ,ハゼリ,ブロッコリー,あお豆,にんにく,生姜,ミニトマト	【バイキング 給食のおり】 かくにんしてね!
	小学校 中学校	C 603 P 28.2 F 17.2 C 694 P 32.3 F 19.5	C 615 P 29.1 F 17.8 C 726 P 33.2 F 19.4	C 575 P 22.7 F 14.5 C 679 P 26.2 F 15.9	C P F C P F	12/14(日)教育の日
	12月の給食目標	★食事のマナーを守り、 楽しい食事をしよう！ ★寒さに負けない体を作ろう！	☆天気・船便・学校行事・ その他材料の都合により、 献立内容を変更する場合があ ります。	ちゅうかポテト げんまい ごはん とうふの ちゅうかに	ちゅうかポテト げんまい ごはん とうふの ちゅうかに	
	あか き みどり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	豚肉,厚揚げ でん粉,ごま油,黒いりごま,玄米,こめ,油,さつまいも,砂糖,水あめ 玉ねぎ,人参,白菜,きくらげ,生姜,にんにく,だけのこ,チングン菜,鍋さわ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	
	小学校 中学校	C 609 P 19.8 F 20.3 C 746 P 22.8 F 24	C 609 P 19.8 F 20.3 C 746 P 22.8 F 24			