



学校給食献立表



2020年12月 1日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖のしょうが煮】	
さわら	70
しょうが	2
上白糖	4
米酢	0.6
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	1.6
昆布だし	1
水	40
【鶏肉と白菜の煮もの】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
はくさい	40
じゃがいも	30
ごぼう	15
にんじん	10
干し椎茸	1
上白糖	1.2
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2
削り節	1.6
水	40
【三度豆のごまおかかいため】	
さんどまめ(冷凍)	40
綿実油	0.45
本みりん	2.25
こいくちしょうゆ	1.2
かつお加工品(かつお節)	1.05
ごま(いり)	0.75
水	2

2020年12月 2日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【はちみつパン】	
ハニーパンズ	1個
【★卵 鶏肉の香草焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
★たまご(冷凍)	7
パン粉(乾燥)	6.5
大豆の華(フレーク)	3.5
パルメザンチーズ	3
パセリ(乾)	0.2
バジル(粉)	0.1
オリーブ油	0.5
【大麦と野菜のスープ】	
豚モモ(脂肪なし)	20
白ワイン	0.6
大麦(七分つき押麦)	5.6
キャベツ	25
にんじん	10
ほうれんそう(冷凍)	20
ぶなしめじ	10
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.35
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

2020年12月 3日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
和牛モモ(脂肪なし)	25
ごぼう	15
糸こんにゃく	5
葉ねぎ	3
しょうが	0.5
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
上白糖	3
ごま油	1
【厚揚げときのこのみそ煮】	
豚ばら(脂身付)	20
厚揚げ	40
えのきだけ	10
生しいたけ(菌床栽培、生)	10
玉葱	30
だいこん	40
にんじん	15
こまつな	20
綿実油	0.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	1
赤みそ	4
削り節	1.6
水	50
【キャベツのごま和え】	
キャベツ	60
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
ごま(いり)	0.6
だし(削り節だし)	6
ごま(すり)	0.9

2020年12月 4日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏つくね焼き(2個)】	
鶏若鶏肉ひき肉	70
清酒(純米酒)	1
玉葱	30
葉ねぎ	5
しょうが	1
牛乳	5
パン粉(乾燥)	6
食塩	0.3
白こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3
上白糖	2.4
本みりん	1.8
清酒(純米酒)	1.8
かたくり粉	0.4
【白菜の甘酢あえ】	
はくさい	45
にんじん	15
上白糖	2.4
食塩	0.7
米酢	2.7
【かぼちゃのみそ汁】	
豚モモ(脂肪なし)	15
西洋かぼちゃ	30
もやし(細)	20
カットわかめ(乾燥)	1
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	727
たんぱく質 (g)	31.6
脂質 (g)	22.3
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	681
たんぱく質 (g)	34.8
脂質 (g)	17.3
塩分 (g)	2.4

エネルギー (kcal)	758
たんぱく質 (g)	38.8
脂質 (g)	27.9
塩分 (g)	3.5

エネルギー (kcal)	711
たんぱく質 (g)	28.7
脂質 (g)	26.6
塩分 (g)	2.2

エネルギー (kcal)	722
たんぱく質 (g)	33.8
脂質 (g)	19.3
塩分 (g)	3.3

12月



学校給食献立表



2020年12月7日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	40
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.2
上白糖	2.4
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【揚げ餃子】	
ぎょうざ(冷凍)	40
綿実油	3
【わかめスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	14
カットわかめ(乾燥)	0.5
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきだけ	10
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	740
たんぱく質(g)	31.3
脂質(g)	19.7
塩分(g)	2.7

2020年12月8日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【冬野菜のカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	30
玉葱	40
だいこん	30
れんこん	15
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【サワーキャベツ】	
キャベツ	50
とうもろこし(か-礼冷凍)	10
オリーブ油	0.5
上白糖	1.4
食塩	0.3
白ワインピネガー	1.4
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	736
たんぱく質(g)	24.6
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.6

2020年12月9日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのマヨネーズ焼き】	
カラスカレイ	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
エッグケアドレッシング	14
【ひじきとうすら豆のサラダ】	
ごぼう	20
きゅうり	20
にんじん	10
うすら豆	5
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
干ひじき(ステルス釜、乾)	0.6
【ほうとう(山梨)】	
うどん(冷)	39
さといも(冷凍)	14
はくさい	15
西洋かぼちゃ	15
干し椎茸	1
本みりん	4
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	1
白みそ	10
赤みそ	6
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	756
たんぱく質(g)	32.8
脂質(g)	21.0
塩分(g)	3.0

2020年12月10日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【とりじゃが】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	15
厚揚げ	35
糸こんにゃく	7
さんどまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
上白糖	2.8
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.2
うすくちしょうゆ	4
削り節	1.6
水	50
【切り干し大根の炒め煮】	
ちくわ	10
大豆(国産、ゆで)	7
切干しだいこん	7
むきえだまめ(冷凍)	7
上白糖	2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
だし(削り節だし)	60
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食	1袋
きざみのり ※段階食	2

エネルギー(kcal)	681
たんぱく質(g)	30.8
脂質(g)	16.7
塩分(g)	2.3

2020年12月11日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン】	
コッペパン	1個
【とうふのミートグラタン】	
木綿豆腐	75
牛ひき肉	40
大豆(国産、ゆで)	14
玉葱	60
青ピーマン	10
にんにく	0.5
綿実油	1
白ワイン	3
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	8
水	20
パン粉(乾燥)	1
チリソース(モツレツ)	6
【野菜スープ】	
ブロッコリー(冷凍)	25
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	770
たんぱく質(g)	34.0
脂質(g)	28.4
塩分(g)	3.5

12月



学校給食献立表



2020年12月14日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	1.3
清酒(純米酒)	1.6
玉葱	30
青ピーマン	10
綿実油	0.5
上白糖	1.5
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	7
エッグケアドレッシング(小袋)	1袋
【かぶらのみそ汁】	
かぶ	30
かぶ(葉)	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
油揚げ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	782
たんぱく質(g)	33.7
脂質(g)	28.4
塩分(g)	2.5

2020年12月15日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
塩麴	8
清酒(純米酒)	1
【春菊と白菜のしらすあえ】	
しゅんぎく	20
はくさい	40
★ちりめんじゃこ	5
うすくちしょうゆ	3.6
上白糖	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
【★卵 かきたま汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	5
★たまご(冷凍)	20
えのきたけ	5
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2

エネルギー(kcal)	699
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.3

2020年12月16日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【たらのレモンマリネ】	
たら	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
かたくり粉	15
なたね油	6
玉葱	40
綿実油	0.6
食塩	0.3
米酢	3.9
白ワイン	2.1
レモン	3.6
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	5
セロリー	5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	7
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	36
トマトケチャップ	7
上白糖	0.3
食塩	0.2
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	779
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	23.4
塩分(g)	2.9

2020年12月17日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【開拓丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	40
しょうが	1.2
清酒(純米酒)	0.8
干ひじき(75%以上、乾)	1.5
にんじん	10
玉葱	60
とうもろこし(か-氷凍)	10
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	1
赤みそ	10
上白糖	3
本みりん	3
清酒(純米酒)	1.8
水	3
【さんどまめのおかか和え】	
もやし(細)	20
さんどまめ(冷凍)	35
えのきたけ	5
かつお加工品(かつお節)	0.5
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	8
【のっぺい汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	14
じゃがいも	30
だいこん	30
ごぼう	10
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
本みりん	2
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	703
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	18.1
塩分(g)	2.9

2020年12月18日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
ちくわ	20
だいこん	40
つきこんにゃく	10
れんこん	20
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	0.5
綿実油	0.5
上白糖	1.4
本みりん	0.6
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2
削り節	1.6
水	60
【ほうれん草のごま和え】	
はくさい	40
ほうれんそう	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
だし(削り節だし)	6
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
【ツナ大豆そぼろ】	
まぐろ缶詰(水煮フルークラフト)	25
大豆(国産、ゆで)	25
しょうが	0.2
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.5
上白糖	0.6
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.9
水	1

エネルギー(kcal)	641
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	14.9
塩分(g)	2.5

12月



学校給食献立表



2020年12月21日(月)

2020年12月22日(火)

2020年12月23日(水)

2020年12月24日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さわらの幽庵焼き】	
さわら	70
こいくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	4
本みりん	4
ゆず(果汁、生)	1.8
【かぼちゃのいとこ煮】	
西洋かぼちゃ	40
あずき(乾)	3
上白糖	1.2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	3
水	40
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
糸みつば	5
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【和風豆乳シチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
じゃがいも	40
にんじん	20
玉葱	40
ぶなしめじ	10
ほうれんそう(冷凍)	15
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.6
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
調製豆乳	40
白みそ	12
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(アールスメイト、乾)	4
れんこん	5
こまつな	20
大豆(国産、ゆで)	20
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.8
削り節	0.8
水	20
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	40
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.4

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【焼きそば】	
中華めん(ゆで) ※普通食	100
中華めん(ゆで) ※段階食	60
綿実油	3
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
ウスターソース	6.8
濃厚ソース	9.8
きざみのり ※普通食	1袋
きざみのり ※段階食	0.8
【あおさのスープ】	
ソフト豆腐	20
はくさい	30
ぶなしめじ	10
あおさ(素干し)	0.25
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150.0
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【パエリア】	
水稻穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
ターメリック	0.1
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.35
白こしょう	0.05
エッグケアドレッシング	14
にんにく	0.5
オリーブ油	3
玉葱	50
ぶなしめじ	10
青ピーマン	11
コンソメ(粉末)	2
食塩	0.3
こしょう混合	0.01
【カリフラワーのスープ】	
カリフラワー	30
だいこん	30
ブロッコリー	20
にんじん	10
とうもろこし(加氷冷凍)	7
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★卵 お楽しみデザート】	
<普通食>	
★サンタさんのケーキ	1個
<段階食>	
さんたのおくりもの(チョコムース)	1個

エネルギー (kcal)	672
たんぱく質 (g)	32.0
脂質 (g)	17.4
塩分 (g)	2.4

エネルギー (kcal)	767
たんぱく質 (g)	33.2
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	698
たんぱく質 (g)	25.8
脂質 (g)	21.7
塩分 (g)	3.5

エネルギー (kcal)	798
たんぱく質 (g)	28.5
脂質 (g)	35.4
塩分 (g)	3.5

12月21日は冬至、
24日は2学期最後
のお楽しみメ
ニューの日です。
寒くなってしまし
たが、しっかり食
べて寒さに負けな
いように元気に登
校してください
ね！

