

2021年12月 1日(水)

2021年12月 2日(木)

2021年12月 3日(金)

12月の学校給食の紹介です。
2学期最後の給食ですね。体調を整えて
元気に学校へ登校してくださいね。

◎12月8日（水）

牛飯は甘辛く炊いた牛肉とごぼうの混ぜ
ご飯です。

◎12月9日（木）

豚肉とサツマイモのうま煮はケチャップ
が入ってこくとうまみがアップします。

◎12月17日（金）

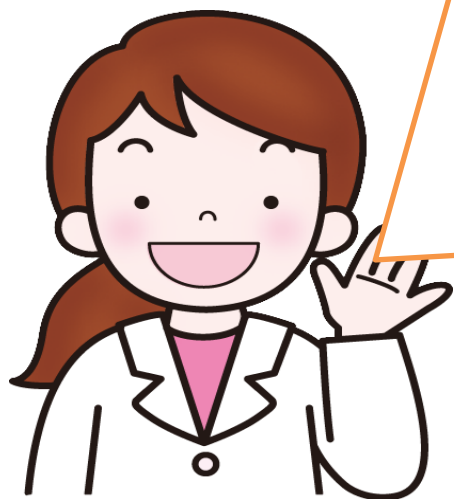
たらのしモンマリネは旬の生のレモンを
使用しています。

◎12月20日（月）

和風豆乳シチューは洋風なシチューとは
違い、豆乳と白みそを使っています。

◎12月24日（金）

2学期最終日はお楽しみデザートがあり
ます。どんなデザートか楽しみにしてく
ださいね。



※お知らせ※

食品成分表の変更に伴い、今月より学校の献立ソフト
の更新を行いました。今回の食品成分表の改訂により、
エネルギー量（カロリー）が大きく変更されておしま
す。そのため、先月までと同様の食材や分量であって
も、記載しているエネルギーが50～70kcal程度減少
しています。

※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）	698
たんぱく質（g）	31.2
脂質（g）	22.7
塩分（g）	2.9

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン（はちみつ）】	
コッペパン	1本
はちみつ	1個
【鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
大麦（七分つき押麦）	18
ぶなしめじ	10
ブロッコリー（冷凍）	20
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
有塩バター	3
薄力粉	8
牛乳	42
パン粉（乾燥）	1
ナチュラルチーズ（モッツァレラ）	6
水	25
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉モモ（皮なし）	19
ほうれんそう（冷凍）	20
だいこん	25
にんじん	15
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
【白桃（缶）】	
もも（缶詰果肉）	44

エネルギー（kcal）	732
たんぱく質（g）	33.7
脂質（g）	22.1
塩分（g）	3.5

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（フェルシ釜、乾）	1.5
にんじん	10
玉葱	60
とうもろこし（か-補冷凍）	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）	2
【キャベツのごま和え】	
キャベツ	40
だいこん	20
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
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
油揚げ	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ（乾燥）	0.5
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）	687
たんぱく質（g）	28.9
脂質（g）	20.8
塩分（g）	3.7

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	6
さんどまめ（冷凍）	6
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
綿実油	0.5
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 ※普通食用	1袋
きざみのり ※段階食用	2.00

エネルギー（kcal）	640
たんぱく質（g）	30.9
脂質（g）	17.2
塩分（g）	2.3

12 月

学校給食献立表

2021年12月 6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
【手作り和風ハンバーグ（おろしソース）】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
牛乳	7
綿実油	0.5
だいこんおろし（冷）	50
えのきたけ	5
うすくちしょうゆ	0.6
米酢	1.2
上白糖	1
食塩	0.25
【キャベツのみそ汁】	
キャベツ	30
油揚げ	5
ごぼう	10
えのきたけ	10
カットわかめ（乾燥）	0.5
白みそ	10
赤みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【和なし（缶）】	
和なし(缶詰)	44

2021年12月 7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
【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
【ひじきとうずら豆のサラダ】	
ごぼう	20
きゅうり	20
にんじん	10
うずら豆	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(スティック釜、乾)	0.6
【ほうとう（山梨）】	
うどん（冷）	40
さといも(冷凍)	14
はくさい	20
西洋かぼちゃ	20
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

2021年12月 8日(水)

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
【豚肉と野菜の煮物】	
豚モモ(脂身付き)	40
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1
じゃがいも	30
だいこん	20
玉葱	40
厚揚げ	30
にんじん	20
干し椎茸	1
上白糖	1.8
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3.0
削り節	1.4
水	40
【さんどまめのおかか和え】	
はくさい	40
さんどまめ（冷凍）	20
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（削り節だし）	8

2021年12月 9日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【古代米ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
もち黒米	6
【豚肉とサツマイモのうま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	35
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.5
さつまいも	50
玉葱	40
にんじん	15
さんどまめ（冷凍）	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
トマトケチャップ	14
こいくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.5
削り節	1.6
水	50
【じゃこ豆】	
大豆(国産、ゆで)	19
かたくり粉	2
なたね油	4
ちりめんじゃこ	4
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.8
ごま(いり)	0.5

2021年12月10日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【はちみつパン】	
はちみつパン	1個
【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）	6
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
【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
【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

エネルギー（kcal）	734
たんぱく質（g）	31.3
脂質（g）	24.9
塩分（g）	2.1

エネルギー（kcal）	726
たんぱく質（g）	33.0
脂質（g）	21.1
塩分（g）	3.0

エネルギー（kcal）	679
たんぱく質（g）	33.6
脂質（g）	24.4
塩分（g）	2.5

エネルギー（kcal）	674
たんぱく質（g）	27.0
脂質（g）	17.8
塩分（g）	1.7

エネルギー（kcal）	688
たんぱく質（g）	34.3
脂質（g）	26.6
塩分（g）	3.3

12 月

学校給食献立表

2021年12月13日(月)

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	40
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-補冷凍)	10
オリーブ油	0.5
上白糖	1.4
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.4
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
【黄桃（缶）】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー（kcal）	692
たんぱく質（g）	24.9
脂質（g）	21.0
塩分（g）	2.6

2021年12月14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
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
ちくわ	30
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
【卵豆腐】	
たまご（冷凍）	35
本みりん	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1
だし（削り節だし）	45
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(アヲハタ、乾)	4
油揚げ	3
こまつな	20
大豆(国産、ゆで)	19
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.8
だし（削り節だし）	20

エネルギー（kcal）	670
たんぱく質（g）	35.0
脂質（g）	18.8
塩分（g）	3.1

2021年12月15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
【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）	10
【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）	736
たんぱく質（g）	33.8
脂質（g）	28.4
塩分（g）	2.5

2021年12月16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
【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
【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
ごま油	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

エネルギー（kcal）	634
たんぱく質（g）	31.3
脂質（g）	20.9
塩分（g）	2.2

2021年12月17日(金)

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	0.30
白こしょう	0.03
かたくり粉	10
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)	6
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)	34
トマトケチャップ	6
上白糖	0.5
食塩	0.3
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）	735
たんぱく質（g）	32.4
脂質（g）	23.3
塩分（g）	3.0

12 月

学校給食献立表

2021年12月20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
【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
さつまいも	40
にんじん	20
玉葱	40
ぶなしめじ	10
ほうれんそう(冷凍)	16
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
【はくさいのごま和え】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
だし(削り節だし)	6.0
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.4

エネルギー(kcal)	731
たんぱく質(g)	31.8
脂質(g)	22.8
塩分(g)	2.9

2021年12月21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
【鶏肉の甘辛焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6.4
本みりん	2.4
上白糖	2.4
【なます】	
だいこん	45
にんじん	15
ゆず(果汁、生)	1.5
ごま(すり)	1
食塩	0.3
上白糖	2
うすくちしょうゆ	2
米酢	2
【小松菜のみそ汁】	
こまつな	20
はくさい	30
おつゆふ	1
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)	659
たんぱく質(g)	30.0
脂質(g)	21.4
塩分(g)	3.2

2021年12月22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
【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
【かぼちゃのいとか煮】	
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
【かきたま汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	5
たまご(冷凍)	19
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)	655
たんぱく質(g)	33.8
脂質(g)	18.5
塩分(g)	2.5

2021年12月23日(木)

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)	100
中華めん(ゆで)	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
【ほたてのスープ】	
ほたてがい・貝柱、水煮	12
はくさい	30
ぶなしめじ	10
ほうれんそう(冷凍)	19
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
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	677
たんぱく質(g)	27.3
脂質(g)	21.2
塩分(g)	3.7

2021年12月24日(金)

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)	65
食塩	0.35
白こしょう	0.05
エッグケアドレッシング	13
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(か-補冷凍)	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
【お楽しみデザート】	
さんたのおくりもの(チョコムース)	1個
→初期食・中期食	
ブッシュドノエル	1個
→自立期食・後期食・普通食	

エネルギー(kcal)	813
たんぱく質(g)	28.9
脂質(g)	37.4
塩分(g)	3.5