

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

12月の給食目標

食べ物の働きについて知ろう！

こ ん だ て め い 献立名	し よ う ざ い り や う 材 料 グラム	き	あ か み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)	こ ん だ て め い 献立名	し よ う ざ い り や う 材 料 グラム	き	あ か み ど り	エ ネ ル ギ ー (カ ロ リ ー)
2日(月)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)	4日(水)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○		545	ぎゅうにゅう	バターロール 50	○		548
	ゆかり 1袋					スパゲティ 40	○		
ごはん	とりにく 30		○	小(高)	バターロール	ベーコン 20		○	小(高)
	ちくわ 15		○	619		こまつな 15			616
ゆかり	こんにゃく 25	○			こまつなの	たまねぎ 30		○	
	ごぼう 15			中・高	ペペロンチーノ	あかパプリカ 10		○	中・高
ちくぜんに	たけのこ 10			755		マッシュルーム 8		○	781
	れんこん 15				ふゆやさいの	にんにく 0.5		○	
みぞれじる	にんじん 10				コンソメスープ	オリーブオイル 4	○		
	さやいんげん 10					しろワイン 2			
みかん	あぶら 1	○				とりがらスープ			
	さとう 4	○				しお 0.2			
	しょうゆ 6					こしょう 0.03			
	さけ 2					ウインナー 10		○	
	みりん 2					たまねぎ 10			○
	だしじる					にんじん 10			○
	あつあげ 15		○			じゃがいも 20	○		
	しめじ 5			○		ほうれんそう 15			
	みずな 10			○		オリーブオイル 1			
	だいこんおろし 15			○		うすくちしょうゆ 0.5			
	しょうが 0.5			○		しろワイン 1			
	うすくちしょうゆ 4					とりがらスープ			
	みりん 3					しお 0.1			
	しお 0.2					こしょう 0.03			
	だしじる					やさいブイヨン			
	だしこんぶ				5日(木)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)
	かたくりこ 2				ぎゅうにゅう	こめ 80	○		554
	みかん 1個			○		とりにく 60		○	
3日(火)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)	やきとりどん	しょうが 0.3			小(高)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○		584		さけ 3			627
	ぶたにく 35		○		さつまいもと	しお 0.3			
ごはん	うずらたまご 25		○	小(高)	はくさいの	こしょう 0.03			中・高
	かまぼこ 8		○	714	みそしる	しろねぎ 20			761
はっぼうさい (八宝菜)	はくさい 40			中・高		たまねぎ 60		○	
	たまねぎ 35			889	げんきヨーグルト	あぶら 1	○		
にくだんごの	にんじん 15					しょうゆ 3.5			
あまずあんかけ	たけのこ 10					さとう 2.5			
	ほししいたけ 0.5					みりん 1.5			
	にんにく 0.5					さけ 1			
	しょうが 0.5					かたくりこ 0.8			
	あぶら 1	○				さつまいも 35	○		
	しょうゆ 3					はくさい 15			○
	さけ 2					たまねぎ 10			○
	とりがらスープ					にんじん 5			○
	しお 0.1					あおねぎ 3			○
	こしょう 0.03					みそ 8		○	
	ごまあぶら 1	○				だしじる			
	かたくりこ 2.5					げんきヨーグルト 1個		○	
	にくだんご 45		○		ふゆやさい た さむ ふゆ げんき 冬野菜を食べて寒い冬を元気にのりきろう！				
	あぶら	○			はくさい	ほうれんそう	しゅんぎく	かぶ	
	さとう 3	○							
	す 3								
	さけ 2								
	しょうゆ 1.5								
	とりがらスープ								
	かたくりこ 1								
	ケチャップ 3								



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅ　　う　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

ふ　　ゆ　　や　　さ　　い　　か　　ら　　だ　　あ　　た　　た

冬野菜は、体を温めたい

め　　ん　　え　　き　　り　　ょ　　く　　た　　か　　こ　　う　　か

免疫力を高める効果があります。

学　　校　　給　　食　　予　　定　　献　　立　　表

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う		き	あ	み	エ	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う		き	あ	み	エ
献　立　名	使　用　材　料	グラム		か	ど	ネルギー	献　立　名	使　用　材　料	グラム		か	ど	ネルギー
6日(金)	ぎゅうにゅう	206				小(低)	11日(水)	ぎゅうにゅう	206				小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553	ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			628
	ぶたにく	30		○				ミンチカツ	50		○		
ぶたにくと	じゃがいも	30	○			小(高)	ハニーバンズ	あぶら		○			小(高)
ほうれんそうの	たまねぎ	40			○	628		キャベツ	25			○	694
カレー	にんじん	10			○		ミンチカツ	だいこん	15			○	
	しめじ	5			○	中・高	キャベツと	にんじん	8			○	中・高
だいこんと	ほうれんそう	15			○	774	だいこんの	セロリ	5			○	
くきわかめの	にんにく	0.5			○		ピクルス	りんごす	4.5			○	
サラダ	しょうが	0.5			○			オリーブオイル	2.3				
	あぶら	1	○				さとう	2	○				
	カレールウ	16	○				しお	0.5					
	カレーこ	0.1					こしょう	0.02					
	ウスターソース	1					たまねぎ	40				○	
	ケチャップ	1					さつまいも	25	○				
	あかワイン	1					ささがきごぼう	15				○	
	とりがらスープ						オリーブオイル	1	○				
	だいこん	30			○		クリームコーン	25				○	
	にんじん	10			○		ソテードオニオン					○	
	くきわかめ	5		○			とうにゅう	20			○		
	オリーブオイル	2.5					ホワイトルウ	6	○				
	さとう	1	○				しろワイン	1					
	しょうゆ	1					とりがらスープ						
	レモンじる	1			○		しお	0.2					
	りんごす	3					こしょう	0.02					
	しお	0.1					やさいブイヨン						
	こしょう	0.01											

10日(火)	ぎゅうにゅう	206				小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			551
	ぎゅうにく	30		○		
ぎゅうめし	ささがきごぼう	20			○	小(高)
	にんじん	10			○	622
まめとひじきの	あおねぎ	5			○	
サラダ	あぶら	1	○			中・高
	さとう	2.5	○			748
すましじる	しょうゆ	5				
	さけ	1				
りんごゼリー	みりん	1				
	ツナ	10		○		
	ホールコーン	5			○	
	だいずみずに	20			○	
	にんじん	10			○	
	さやいんげん	5			○	
	ひじき	0.4			○	
	たまねぎ	0.9			○	
	さとう	1.5	○			
	す	1.8				
	しょうゆ	2.7				
	わがらし	0.02				
	はくさい	20			○	
	えのきだけ	5			○	
	わかめ	0.5		○		
	うすくちしょうゆ	2				
	さけ	4				
	しお	0.3				
	だしじる					
	だしこんぶ					
	りんごゼリー	1個	○			

いろいろな食品を食べましょう！

ふゆやさいさんじょう
冬野菜レンジャー参上

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)