

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!				
献立名	使用材料	量	き	あか	みどり	エネルギー	献立名	使用材料	量	き	あか	みどり	エネルギー	
1日(月)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低) 528	3日(水)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低) 506	
ぎゅうにゅう	うずまきパン	50	○	○	○	小(高) 601	ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	○	小(高) 603	
うずまきパン	とりささみ	50	○	○	○	中・高 753	ひきにくと	とりミンチ	25	○	○	○	中・高 745	
ささみの	しお・こしょう	0.2	○	○	○	豆(高) 601	とうふ	とうふ	25	○	○	○		
ハーブやき	にんにく	0.3	○	○	○	豆(高) 753	あんかけどん	はくさい	20	○	○	○		
チリコンカン	しろワイン	2	○	○	○	豆(高) 753	バンバンジー	たまねぎ・にんじん	10	○	○	○		
かぶの	パセリ	0.08	○	○	○	豆(高) 753	ふうサラダ	しめじ・しろねぎ	8	○	○	○		
コンソメスープ	バジル	0.03	○	○	○	豆(高) 753	(棒棒鶏風サラダ)	しょうが	0.6	○	○	○		
	パンこ	10	○	○	○	豆(高) 753		あぶら	0.8	○	○	○		
	オリーブオイル	3	○	○	○	豆(高) 753		うすくちしょうゆ・さけ						
	ぶたミンチ	16	○	○	○	豆(高) 753		みりん・しお・こしょう						
	だいすみずに	15	○	○	○	豆(高) 753		だしじる	1	○	○	○		
	たまねぎ	15	○	○	○	豆(高) 753		かたくりこ	3	○	○	○		
	にんじん	10	○	○	○	豆(高) 753		ささみフレーク	10	○	○	○		
	にんにく	0.5	○	○	○	豆(高) 753		キャベツ	15	○	○	○		
	オリーブオイル	1	○	○	○	豆(高) 753		こまつな・にんじん	8	○	○	○		
	あかワイン	1	○	○	○	豆(高) 753		だいすもやし	10	○	○	○		
	ケチャップ	7	○	○	○	豆(高) 753		かんてんこんにゃく	0.8	○	○	○		
	トマトみずに	11	○	○	○	豆(高) 753		ねりごま	2	○	○	○		
	しょうゆ	0.2	○	○	○	豆(高) 753		エッグケアマヨネーズ	7	○	○	○		
	ウスターソース	0.5	○	○	○	豆(高) 753		ごまあぶら	1.3	○	○	○		
	いちみとうがらし	0.01	○	○	○	豆(高) 753		トウバンジャン	0.02	○	○	○		
	やさいブイヨン	0.3	○	○	○	豆(高) 753		みりん・さけ・しょうゆ						
	しお・こしょう		○	○	○	豆(高) 753	4日(木)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低) 506	
	かぶ	20	○	○	○	豆(高) 753	ぎゅうにゅう	ごめ	80	○	○	○		
	たまねぎ・にんじん	10	○	○	○	豆(高) 753	ふゆやさい	とりにく	35	○	○	○	小(高) 602	
	じやがいも	25	○	○	○	豆(高) 753	カレー	れんこん・にんじん	15	○	○	○		
	ソテードオニオン	4	○	○	○	豆(高) 753	ほうれんそうと	たまねぎ	20	○	○	○	中・高 744	
	オリーブオイル	0.5	○	○	○	豆(高) 753	キャベツの	ブロックコリー	20	○	○	○		
	しろワイン	2	○	○	○	豆(高) 753	サラダ	さといも	20	○	○	○		
	とりがらスープ	11	○	○	○	豆(高) 753		にんにく・しょうが	0.3	○	○	○		
	うすくちしょうゆ	0.5	○	○	○	豆(高) 753		あぶら	1	○	○	○		
	しお・こしょう		○	○	○	豆(高) 753		カレールウ	16	○	○	○		
	やさいブイヨン	0.35	○	○	○	豆(高) 753		ウスターソース	1	○	○	○		
2日(火)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低) 531		ケチャップ	1	○	○	○		
ぎゅうにゅう	こめ	75	○	○	○	小(低) 531		カレーこ	0.1	○	○	○		
キャロット	やさいブイヨン	0.35	○	○	○	小(低) 531		とりがらスープ	5	○	○	○		
ピラフ	ツナ	15	○	○	○	小(高) 605		ほうれんそう・にんじん	10	○	○	○		
ミートボール	にんじん	20	○	○	○	中・高 769		キャベツ	20	○	○	○		
オニオングラム	たまねぎ	30	○	○	○	中・高 769		だいこん	15	○	○	○		
	ホールコーン	5	○	○	○	中・高 769		オリーブオイル	1.5	○	○	○		
	にんにく	0.5	○	○	○	中・高 769		しょうゆ・りんごす						
	オリーブオイル	1	○	○	○	中・高 769		しお・こしょう						
	しょうゆ	0.5	○	○	○	中・高 769	5日(金)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低) 507	
	しろワイン	2	○	○	○	中・高 769	ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	○		
	しお・こしょう		○	○	○	中・高 769	さのたまあじつけのり	1袋	○	○	○	○		
	やさいブイヨン	0.35	○	○	○	中・高 769	ごはん	ぶたにく	35	○	○	○	小(高) 602	
	にくだんご	45	○	○	○	中・高 769	きのたま	やきどうふ	35	○	○	○		
	とりがらスープ	5	○	○	○	中・高 769	あじつけのり	たまねぎ・はくさい	25	○	○	○	中・高 743	
	さとう	0.8	○	○	○	中・高 769	すきやきふうに	しろねぎ・にんじん	10	○	○	○		
	ウスターソース	0.8	○	○	○	中・高 769	きのたま	しらたき	5	○	○	○		
	ケチャップ・あかワイン		○	○	○	中・高 769	あぶら	2.5	○	○	○	○		
	たまねぎ	25	○	○	○	中・高 769	ささみと	あぶら	1	○	○	○		
	にんじん	8	○	○	○	中・高 769	さとう	さとう	4.5	○	○	○		
	しめじ	5	○	○	○	中・高 769	すみそあえ	しょうゆ・さけ・みりん						
	こまつな	10	○	○	○	中・高 769	だしじる	だしじる	0.7					
	ソテードオニオン	5	○	○	○	中・高 769	ささみフレーク	ささみフレーク	10	○	○	○		
	パセリ	0.05	○	○	○	中・高 769	キャベツ	キャベツ	15	○	○	○		
	オリーブオイル	0.5	○	○	○	中・高 769	ブロックコリー	ブロックコリー	25	○	○	○		
	とりがらスープ	10	○	○	○	中・高 769	さやいんげん	さやいんげん	5	○	○	○		
	うすくちしょうゆ	0.5	○	○	○	中・高 769	さとう	さとう	3	○	○	○		
	しお・こしょう	0.3	○	○	○	中・高 769	す・みりん	す・みりん						
	やさいブイヨン	0.35	○	○	○	中・高 769	しろみそ・みそ	しろみそ・みそ	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。)

学校給食予定献立表										冬野菜を食べて 冬を元気にすごそう!			
献立名	使用材料	量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
9日(火)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)	11日(木)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○	○	○	511	ぎゅうにゅう	こめ	65	○	○	○	519
しおぶたどん	ぶたにく	60	○	○	○	小(高)	とりごぼうめし	とりミンチ	20	○	○	○	小(高)
みぞれじる	しおこうじ	2.5	○	○	○	608	うすあげ	うすあげ	5	○	○	○	619
	たまねぎ	45	○	○	○	中・高	ささがきごぼう	ささがきごぼう	20	○	○	○	中・高
	だいすもやし	30	○	○	○	752	にくだんごと	にくだんごと	10	○	○	○	766
	しろねぎ	15	○	○	○	スープ	はるさめの	あぶら	1	○	○	○	
	にんにく	0.5	○	○	○		スープ	さとう	1.5	○	○	○	
	しょうが	0.5	○	○	○		あおのりポテト	しょうゆ	4	○	○	○	
	しろごま	1	○	○	○			さけ	1	○	○	○	
	ごまあぶら	1	○	○	○			しろごま	2	○	○	○	
	しょうゆ	1	○	○	○			にくだんご	45	○	○	○	
	さけ	1.5	○	○	○			はるさめ	5	○	○	○	
	しおこうじ	5.5	○	○	○			はくさい	15	○	○	○	
	しお	0.4	○	○	○			たまねぎ	10	○	○	○	
	こしょう	0.03	○	○	○			にんじん	8	○	○	○	
	あつあげ	15	○	○	○			しょうが	0.5	○	○	○	
	しめじ	5	○	○	○			さけ	1	○	○	○	
	みずな	8	○	○	○			しょうゆ	0.6	○	○	○	
	だいこんおろし	15	○	○	○			うすくちしょうゆ	0.6	○	○	○	
	しょうが	0.5	○	○	○			みりん	1	○	○	○	
	うすくちしょうゆ	4	○	○	○			とりがらスープ	13	○	○	○	
	みりん	3	○	○	○			しお	0.1	○	○	○	
	しお	0.2	○	○	○			こしょう	0.03	○	○	○	
	だしじる・だしこんぶ							じやがいも	50	○	○	○	
10日(水)	ぎゅうにゅう	206	○	○	○	小(低)							
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○	○	○	573							
アップルパン	アジフライ	50	○	○	○								
	あげあぶら		○	○	○	小(高)							
	ほうれんそう	10	○	○	○	662							
	じやがいも	25	○	○	○								
	にんじん	8	○	○	○								
	ほうれんそうのマヨネーズいため	にんにく	0.3	○	○	中・高							
	あぶら	0.5	○	○	○	821							
	エッグケアマヨネーズ	3.5	○	○	○								
	しお	0.1	○	○	○								
	こしょう	0.03	○	○	○								
	とりにく	15	○	○	○								
	かぼちゃ	30	○	○	○								
	たまねぎ	25	○	○	○								
	にんじん	8	○	○	○								
	しめじ	5	○	○	○								
	パセリ	0.05	○	○	○								
	ソテードオニオン	3.5	○	○	○								
	にんにく	0.5	○	○	○								
	オリーブオイル	0.5	○	○	○								
	とうにゅう	16	○	○	○								
	ホワイトルウ	7	○	○	○								
	しろワイン	1	○	○	○								
	とりがらスープ	7	○	○	○								
	しお	0.15	○	○	○								
	こしょう	0.03	○	○	○								
	やさいブイヨン	0.35	○	○	○								
	あじ (鰯)												
・からだをつくる「たんぱく質」がたくさん含まれているよ。													
・「DPA」が含まれていて、考える力をサポートしてくれるよ。													

(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。)