



12月 予定献立表



日	曜日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価	備考
1	水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 メカジキのあげぼのソースがけ 切り干し大根の煮物	牛乳,豆腐,竹輪,メカジキ, 鶏肉,油揚げ	ごはん,さといも,かたくり粉, 油,マヨネーズ,上白糖, しらたき,三温糖	だいこん,にんじん,ねぎ, 切干しだいこん	846 Kcal 39.4 g 23.0 g 2.7 g	
2	木	食パン(リンゴ&マーガリン) 牛乳 じゃがいもコンソメスープ ミラノ風グラタン ツナサラダ	牛乳,鶏肉,豚ひき肉,ツナ缶	食パン,じゃがいも,バター, ペンネ,オリーブ油, ドレッシング,マヨネーズ,油	にんじん,しめじ,玉葱,きゅうり, キャベツ	819 Kcal 29.8 g 35.2 g 3.3 g	テストの為 1,2年生 給食なし
3	金	ビビンバ 牛乳 卵とわかめの中華スープ 焼き餃子 ボイルブロッコリー	牛乳,豚ひき肉,みそ, わかめ,たまご,なると餃子	ごはん,油,上白糖,ごま, ごま油,かたくり粉, マヨネーズ	もやし,にんじん,ほうれんそう, ぜんまい,ねぎ,干し椎茸, ブロッコリー	806 Kcal 31.1 g 28.0 g 2.9 g	餃子 2個
6	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 玉葱の味噌汁 魚のカレー揚げ 里芋の土佐煮	牛乳,鶏肉,かつお節,豆腐, 油揚げ,わかめ,みそ,さわか	ごはん,上白糖,かたくり粉, 油,さといも,こんにやく, 三温糖	ごぼう,干し椎茸,にんじん, 玉葱,さやいんげん	839 Kcal 39.3 g 25.0 g 2.9 g	
7	火	黒糖ロールパン 牛乳 ミネストローネ スパイシーチキン ポテトサラダ	牛乳,ベーコン,大豆, 鶏肉,ハム	黒糖ロールパン,三温糖, かたくり粉,油,じゃがいも, マヨネーズ,上白糖	キャベツ,玉葱,にんじん, マッシュルーム水煮,パセリ, トマト缶,きゅうり	812 Kcal 35.7 g 33.7 g 3.1 g	
8	水	冬野菜カレー(麦ごはん) 牛乳 厚焼き玉子 チキンマリネ	牛乳,鶏肉,厚焼き玉子, サラダチキン	麦ごはん,じゃがいも, さつまいも,バター,油	玉葱,にんじん,だいこん,キャベツ, れんこん,りんごソース,もやし	820 Kcal 30.2 g 24.4 g 2.7 g	
9	木	セサミトースト 牛乳 洋風すいとん ハンバーグ ベーコンと野菜のソテー	牛乳,鶏肉,ハンバーグ, ベーコン	食パン,マーガリン,ごま油, グラニュー糖,白玉だんご	もやし,にんじん,しめじ,パセリ, キャベツ,とうもろこし,絹さや	819 Kcal 30.9 g 34.6 g 3.1 g	
10	金	ごはん ジョア すき焼き風煮 かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのおかか和え	ジョアブレン,豚肉, 焼き豆腐,かつお節	ごはん,しらたき,中ざら糖, 油,ごま油	だいこん,にんじん,はくさい, 玉葱,ねぎ,えのき,ブロッコリー	814 Kcal 33.1 g 20.0 g 3.0 g	
13	月	ごはん 牛乳 中華風コンソメスープ 豚キムチ炒め フルーツミルクゼリー	牛乳,なるとたまご,豚肉,寒天	ごはん,かたくり粉,ビーフン, 油,ごま油,上白糖	とうもろこし,玉葱,菜ねぎ,もやし, キャベツ,にら,にんじん,みかん缶, はくさいキムチ,パイン缶	812 Kcal 30.4 g 21.5 g 2.8 g	
14	火	ソフト麺味噌煮込み風 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 温野菜のマヨ醤油和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ, 焼き竹輪,あおのり,たまご	ソフト麺,小麦粉,油, マヨネーズ	だいこん,にんじん,しいたけ, ブロッコリー,とうもろこし,ねぎ	825 Kcal 38.7 g 26.9 g 3.3 g	磯辺揚げ 2本
15	水	ごはん 牛乳 肉じゃが ウインナー 野菜の納豆和え	牛乳,豚肉,ウインナー, 挽きわり納豆	ごはん,じゃがいも,しらたき, 上白糖,油	玉葱,にんじん,グリーンピース, キャベツ,こまつな,しめじ	815 Kcal 27.9 g 26.1 g 2.3 g	ウインナー 2本
16	木	ロールパン 牛乳 ホワイトシチュー 鶏肉のマスタード焼き さつまいもサラダ	牛乳,鶏肉,ハム	ロールパン,じゃがいも,油, バター,かたくり粉,さつまいも, マヨネーズ,ドレッシング	にんじん,玉葱,パセリ,きゅうり, とうもろこし	819 Kcal 32.8 g 37.9 g 3.3 g	
17	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 鯖の竜田揚げ 白菜の煮びたし	牛乳,豆腐,さば,油揚げ	ごはん,さといも,こんにやく, かたくり粉,油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, 干し椎茸,はくさい,もやし	803 Kcal 34.1 g 28.7 g 2.2 g	
20	月	カレーピラフ 牛乳 ABCスープ 鶏の唐揚げ ジャーマンポテト	牛乳,ベーコン,鶏肉, ウインナー	ごはん,マカロニ,かたくり粉, 油,じゃがいも,バター	にんじん,もやし,玉葱, とうもろこし	835 Kcal 30.9 g 32.3 g 3.9 g	唐揚げ 2個
21	火	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ ローストチキン ハムサラダ	牛乳,いんげん豆,ベーコン, 豚肉,鶏肉,ハム	ロールパン,じゃがいも,油, 上白糖,ドレッシング	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	803 Kcal 35.8 g 38.7 g 3.7 g	
22	水	ごはん 牛乳 豆腐の味噌汁 魚のごま風味揚げ 野菜のカレーソテー	牛乳,豆腐,油揚げ,わかめ, みそ,さわか,ベーコン	ごはん,かたくり粉,ごま油	ねぎ,えのき,なめこ,キャベツ, 玉葱,もやし,にんじん	827 Kcal 31.9 g 29.3 g 2.6 g	
23	木	ヘルシーミートソース 牛乳 ささみのレモン煮 スターサラダ クリスマスケーキ	牛乳,豚ひき肉,鶏ささ身, クラッシュ大豆,チーズ	スパゲッティ,オリーブ油, バター,小麦粉,かたくり粉,油, 上白糖,ドレッシング,ケーキ	玉葱,マッシュルーム水煮, グリーンピース,レモン,キャベツ, ブロッコリー,にんじん	836 Kcal 40.7 g 33.0 g 3.4 g	

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。

基準値	830kcal
エネルギー	30.0g
たんぱく質	25.0g
脂肪	2.5g



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適切な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



12月 給食目標

冬の食生活と

健康について考えよう



季節の食材
だいこん・にんじん・ねぎ・
キャベツ・ほうれんそう・さわか・
ごぼう・はくさい・こまつな・
さつまいも・さといも・めかじき

早寝・早起きをし、
朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間
に食べることで、生活
リズムが整います。



いろいろな食べ物を、
バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、
栄養バランスが整いやすくな
ります。



おやつを食べるときは、
時間と量を考えよう
ダラダラ食べると、
むし歯や肥満の原因に
なります。



地域や家庭に伝わる
食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統
行事に触れる機会が多く
あります。

