

12月献立表



給食回数 17回



日曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0	
1 金	ごはん さげフライ(ソース) 小松菜のごまじょうゆあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	さげ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも パン粉	油 ごま ごま油	759	24.7	18.3
4 月	ごはん とり肉のケチャップソースかけ きゅうりともやしのサラダ 白菜とたまごのスープ	牛乳	とり肉 たまご	牛乳 とうふ	にんじん	もやし きゅうり はくさい	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ごま油	804	29.8	24.7
5 火	弁当の日										
6 水	ごはん 五目肉じゃが ほうれんそうの磯香あえ なっとう	牛乳	ぶた肉 みそ なっとう	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	油	811	30.5	17.8
7 木	ミニパンブキンコッペパン とんこつしょうゆラーメン はるまき ツナサラダ	牛乳	ぶた肉 ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん	もやし キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	パン ちゅうかめん はるまきの皮	油 ごま ドレッシング	780	27.1	35.3
8 金	もち麦ごはん チキンカレー フロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん フロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	863	25.4	24.4
11 月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 大根と小松菜のみそ汁	牛乳	とり肉 たまご 凍りとうふ ハム 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう グリーンピース だいこん きゅうり	ごはん さとう ごま ドレッシング	796	28.3	23.4	
12 火	バターコッペパン 白菜の豆乳シチュー 和風サラダ ラ・フランスゼリー	牛乳	ぶた肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	バター 油 ドレッシング	763	26.8	25.7
13 水	ごはん メンチカツ(ソース) ひじきのいり煮 中華スープ	牛乳	ぶた肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	もやし	ごはん さとう パン粉 でんぷん	油 ごま ごま油	840	28.7	25.8
14 木	ミニコッペパン スパゲティミートソース オムレツ ハムのマリネ	牛乳	ぶた肉 たまご ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	油 ドレッシング	771	32.5	21.5
15 金	◆日本味めぐり～滋賀県～◆ ごはん さばの文化干し焼き 白菜の塩こんぶあえ 打ち豆汁	牛乳	さば 大豆 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さといも	ごま 油	791	28.1	27.3
18 月	ごはん ホイコーロー チキンワントンスープ みかん	牛乳	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ みかん	ごはん ワントンの皮	油	804	30.4	18.8
19 火	ミニココアコッペパン きつねうどん 野菜かきあげ コーン入りおひたし	牛乳	とり肉 油あげ なると	牛乳	にんじん ほうれん草 しゅんぎく	ねぎ もやし とうもろこし たまねぎ ごぼう	パン うどん	油	822	26.4	34.4
20 水	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざロール チョレギサラダ	牛乳	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう ぎょうざの皮 でんぷん	油 ごま ドレッシング	799	29.0	21.1
21 木	ソフトフランスパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポターージュ クリスマスチョコケーキ	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう	バター ドレッシング	806	29.9	33.3
22 金	ごはん かぼちゃひき肉フライ 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん ごまつな	切干し大根 ねぎ	ごはん さとう パン粉 でんぷん	油	827	23.9	23.0
25 月	ごはん おでん いわしのおかか煮 小松菜のごまあえ	牛乳	ちくわ いわし さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん もやし	ごはん さとう	ごま	741	27.5	14.4
26 火	コッペパン ボークビーンズ シーザーサラダ アセロラゼリー	牛乳	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	805	33.5	25.4

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※11月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
【たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、冷凍ほうれん草、白菜、大根、鶏肉、キャベツ、きゅうり】



◆日本味めぐり◆
12月15日(金)

しがけん
滋賀県



※11月分の給食費口座振替日は12月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。