

12 月 献 立 表

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
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0
2	月	ごはん ホイコーロー チキンワタンスープ みかん	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ もやし みかん	ごはん 油 ワンタンの皮	674	26.9	17.5
3	火	   弁 当 の 日   						
4	水	ごはん たらのかレーたつたあげ ひじきのいり煮 豆とん汁	牛乳 たら 油あげ とり肉 ぶた肉 大豆 とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう 油 じゃがいも でんぶん	631	27.6	17.6
5	木	ミニ米粉パン スパゲティミートソース ハッシュドポテト2こ ツナと海そうサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	米粉パン 油 ごま油 スパゲティ じゃがいも さとう	636	26.7	22.8
6	金	ごはん なっとう 五目肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 みそ なっとう	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも	647	24.5	15.8
9	月	ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら とうふとわかめのみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油	648	25.6	22.6
10	火	コッペパン メンチカツ（ソース） マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン ハム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン マカロニ 油 じゃがいも マヨネーズ パン粉	615	22.3	24.6
11	水	もち麦ごはん マーボードウフ にらまんじゅう ほうれんそうのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	にら ほうれんそう	ごはん もち麦 油 ごま油 さとう でんぶん ぎょうざの皮	641	27.8	18.7
12	木	黒食パン 白菜の豆乳シチュー ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー	牛乳 とり肉 ハム 豆乳	にんじん ブロッコリー	食パン さとう バター 油 じゃがいも ごま ドレッシング	615	23.3	22.0
13	金	◆日本味めぐり～徳島県～ ごはん とり肉のすだちソースかけ けんちゃん煮 そうめんのすまし汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ かまぼこ	にんじん ほうれんそう	すだち果汁 ねぎ だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ えのきだけ	673	25.1	19.5
16	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 こおりとうふ ハム 油あげ みそ	にんじん こまつな	ごはん さとう ドレッシング ごま	651	25.2	21.1
17	火	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 フランクフルト ぶた肉 とり肉 ヨーグルト	にんじん こまつな	パン さとう 油	640	25.9	22.9
18	水	ごはん とり肉のすきやき たまご焼き 小松菜のおひたし	牛乳 とり肉 とうふ たまご	にんじん こまつな	ごはん さとう 油	628	25.8	18.3
19	木	ミニチーズコッペパン 塩ラーメン あげしゅうまい2こ きゅうりともやしのサラダ おさつスティック	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん	パン さとう 油 ごま ちゅうかめん しゅうまいの皮 さつまいも	624	25.7	24.1
20	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 ぶた肉 とり肉 油あげ とうふ たまご	かぼちゃ にんじん こまつな	ごはん さとう 油 でんぶん パン粉	644	20.3	19.6
23	月	ごはん ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	697	20.9	20.7
24	火	バターコッペパン グリルドハーブチキン イタリアンサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 ハム ベーコン チーズ 豆乳	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ いちご果汁	パン マカロニ バター さとう ドレッシング	612	27.0	26.8
25	水	ごはん 白身魚フライ（ソース） ぶた肉ともやしのいためもの 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ほき ぶた肉 ベーコン	にんじん ピーマン	ごはん パン粉 油 でんぶん	642	24.2	19.1
26	木	バーガーパン てりやきハンバーグ 大根のマリネ パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ハム 生クリーム	かぼちゃ だいこん きゅうり たまねぎ レモン果汁	パン さとう ドレッシング でんぶん バター	634	24.2	25.9

※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、よくかんで食べることをご指導ください。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。



◆ 日本味めぐり ◆

12月13日（金）

とくしまけん
徳島県

※11月分の給食費口座振替日は12月9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。