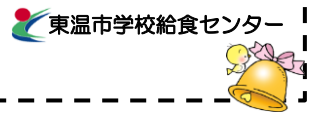




12月 学校給食献立予定表



*献立表示のお知らせ
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡行事食 ☆旬の献立 ♪全国の郷土料理(長野県) ♪ふれあいスクールランチコンテスト21 ♡愛媛FCコラボメニュー



日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	I補料*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 水	ピタパン 牛乳 チリコンカン 手作りいもけんぴ レモンドレッシングサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ 小松菜 レモン チンゲン菜	ピタパン 砂糖 米油 さつまいも	小	637	28.1	32.9
					中	721	31.7	33.7
2 木	しろごはん 牛乳 すましじる さばのみそ煮 ほうれん草のおひたし	牛乳 豆腐 さば 赤みそ 麦みそ	しめじ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ もやし	米 ごま 砂糖	小	585	24.0	24.6
					中	754	30.9	23.4
3 金	しろごはん 牛乳 はるさめスープ 揚げ鶏のピリカラフル ナムル	牛乳 ベーコン 鶏肉	きくらげ 白菜 もやし にんじん 葉ねぎ 枝豆 しょうが 赤ピーマン 長ねぎ 小松菜 コーン	米 春雨 ごま油 でんぷん 米油 ごま 砂糖	小	674	25.3	28.8
					中	842	30.4	26.9
6 月	もち麦ごはん 牛乳 ふわふわコンソメスープ もっちりロコモコ丼 (ハンバーグ) フレンチサラダ	牛乳 卵 牛肉 豚肉 豆腐 鶏肉	白菜 玉ねぎ にんじん コーン 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 もち麦 でんぷん 米粉 砂糖 米油	小	620	23.9	24.8
					中	757	28.1	23.4
7 火	しろごはん 牛乳 おでん ゴーヤとちくわの落とし揚げ 甘酢漬け しそひじき	牛乳 鶏肉 平天 焼き豆腐 魚すり身 ちくわ 昆布 しそひじき 豆腐	大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ ゴーヤ きゅうり 紅くるり大根	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぷん 米油 もち麦粉	小	659	27.6	24.0
					中	822	33.0	22.0
8 水	コッペパン 牛乳 きのこシチュー 大根サラダ きなこ豆	牛乳 鶏肉 豆乳 海草ミックス 大豆 きな粉	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー パセリ 大根 きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 米油 黒砂糖	小	601	27.0	27.7
					中	740	30.8	26.1
9 木	しろごはん 牛乳 磯煮 おからボール かぶのゆず風味漬け	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 豆腐 すり身 おから	にんじん 玉ねぎ きくらげ かぶ 黄かぶ 赤かぶ きゅうり 紅くるり大根 ゆず	米 こんにやく 米油 砂糖 でんぷん 米粉	小	643	25.4	26.9
					中	803	30.4	25.0
10 金	しろごはん 牛乳 トック ヤンニョムチキン もやしのごま酢あえ	牛乳 鶏肉 豚肉 ロースハム	もやし にんじん チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ にんにく ほうれん草 白菜	米 トック 米粉 米油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	小	664	23.2	27.2
					中	831	27.8	25.5
13 月	あぶたまどんぶり 牛乳 かわりきんぴら 大豆かりんとう	油揚げ 卵 かまぼこ 牛乳 牛肉 平天 茎わかめ 大豆	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ ごぼう 梅干し	米 砂糖 こんにやく 米油 黒砂糖	小	646	27.5	24.7
					中	770	32.8	23.6

日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	I補料*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
14 火	はだか麦ごはん 牛乳 スタミナラーメン 春巻き 即席漬	牛乳 豚肉 麦みそ 赤みそ	キャベツ きくらげ にんじん もやし コーン にら 葉ねぎ にんにく 白菜 小松菜	米 はだか麦 中華麺 米油 春巻き ごま 砂糖	小	636	18.9	30.8
					中	792	22.3	30.2
15 水	コッペパン 牛乳 パンブキンポタージュ ポテトのチーズ焼き みかんソースサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかんジュース	パン 米油 じゃがいも もち麦 砂糖	小	618	25.4	28.7
					中	754	30.8	27.1
16 木	しろごはん 牛乳 寄せ鍋 かきあげ 切干大根の中華和え	牛乳 鶏肉 豆腐	大根 にんじん えのき 長ねぎ しいたけ 白菜 しゅんぎく 葉ねぎ ピーマン きくらげ 玉ねぎ コーン かぼちゃ きゅうり 切干大根 水菜	米 糸こんにやく はだか麦粉 米粉 米油 砂糖 ごま油	小	615	19.4	24.6
					中	763	23.2	22.5
17 金	米粉パン 牛乳 はだか麦入りチャウダー 青じそドレッシングサラダ タンドリーチキン いちごカップケーキ	牛乳 大豆 豆乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しめじ チンゲン菜 キャベツ 小松菜 にんにく しょうが レモン	こめこパン はだか麦 青じそドレッシング いちごカップケーキ	小	649	25.1	28.3
					中	767	29.6	26.6
セレクト給食	チキンピラフ 牛乳 はだか麦入りチャウダー 青じそドレッシングサラダ サーモンフライ ミニチョコケーキ	鶏肉 牛乳 大豆 豆乳 サーモンフライ	にんじん 枝豆 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 キャベツ 小松菜	米 米油 はだか麦 青じそドレッシング ミニチョコケーキ	小	749	28.5	28.1
					中	788	24.0	27.8
20 月	しろごはん 牛乳 さつまじる 魚の照焼き ごまあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ さば	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜 葉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	米 米油 さつまいも ごま 砂糖	小	621	24.9	23.9
					中	774	29.8	22.0
21 火	しろごはん 牛乳 大平 山賊焼き おひたし	牛乳 鶏肉 平天 厚揚げ	にんじん 大根 れんこん 枝豆 しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 白菜 小松菜	米 さといち 糸こんにやく 米油 砂糖 米粉 でんぷん	小	673	29.5	23.4
					中	841	35.4	21.7
22 水	はだか麦パン 牛乳 冬至うどん きくらげのかき揚げ おかかあえ	牛乳 豚肉 かつお節	干しいたけ かぼちゃ にんじん 白菜 えのき 葉ねぎ きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	パン うどん こんにやく 砂糖 さつまいも でんぷん 米粉 米油	小	597	20.0	25.6
					中	732	24.2	24.2
23 木	しろごはん 牛乳 豆腐汁 揚げ鶏のレモン煮 カラフル大根なます	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 大根 きゅうり レモン	米 でんぷん 米油 米粉 砂糖	小	607	25.4	24.6
					中	760	30.6	22.4

今年の冬至は、
12月22日です。



冬至の
うどん
食べて
温まろ
う!

生活のリズムを整えよう

主食、主菜、副菜をとりそろえ
バランスの良い食事をしよう!



からだを動かそう



すぎなものばかり食べないで!



【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

