



12月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】 寒さに負けないように食べよう

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	お菓子の お楽しみ	お か ず	黄	赤	緑			
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
2	月	ごはん	○		ホッケのいちやぼし こうやどうふのそぼろに からしあえ	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ホッケいちやぼし ふた肉、こうやどうふ	たまねぎ、こんにやく にんじん、たけのこ しいたけ、しょうが もやし、こまつな	562	29.2	
3	火	ガーリックライス	○		ポテトコロッケ パンネのトマトに キャベツととり肉のスープ	ガーリックライス ポテトコロッケ、あぶら マカロニ、さとう、バター	牛乳、ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく トマト、キャベツ にんじん	642	20.8	
4	水	ちゅうかめん	○		みそラーメン ポークシュウマイ（2こ） フルーツゼリーポンチ	ちゅうかめん、ごま あぶら、ゼリー	牛乳、ふた肉、みそ しゅうまい	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、にら、にんにく しょうが、ごぼう ミックスフルーツ	604	23.0	
5	木	コッペパン スライス		コーヒー ミルク	やきウィンナーのケチャップソース こまつなのサラダ ホワイトシチュー	パン、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ バター	コーヒーミルク ウィンナー、とり肉 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ	562	19.3	
6	金	ごはん	○		とり肉のからあげ だいこんとあつあげのもの ワンタンスープ	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう ワンタンのかわ	牛乳、とり肉、なまあげ ふた肉	しょうが、だいこん にんじん、こんにやく もやし、たまねぎ、こまつな	577	24.7	
9	月	ごはん	○		アジフライ きりぼしだいこんのいために ぶたたまみそしる	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	牛乳、アジフライ ベーコン、ふた肉 とうふ、あぶらあげ みそ	ゆでほしミックス、しらたき しいたけ、たまねぎ にんじん、しょうが	597	24.0	
きんぴらを入れて食べるのもおすすめです。											
10	火	じごなうどん	○		肉うどん やさいのふっくらよせ きんぴらごぼう	うどん、さとう ごま、あぶら	牛乳、ふた肉 やさいのふっくらよせ	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、しょうが しいたけ、ごぼう こんにやく	524	23.5	
11	水	ごはん	○		イカのたつたあげ だいこんのそぼろに かきたまじる	ごはん、かたくりこ あぶら、さとう	牛乳、イカ、ふた肉 とり肉、とうふ、たまご かまぼこ	しょうが、だいこん にんじん、たまねぎ ほうれんそう	597	31.9	
12	木	ごはん	○		ポークカレー フレンチサラダ りんご	ごはん、じゃがいも さとう、はちみつ あぶら、こむぎこ、バター	牛乳、ふた肉	にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく りんご、キャベツ、きゅうり	603	19.6	
13	金	ごはん	○		ママカリのりごまフライ ふた肉とれんこんのいためもの とことこまつまじる	ごはん、あぶら さとう、さつまいも	牛乳 ママカリのりごまフライ ふた肉、とり肉 あぶらあげ、みそ	しらたき、れんこん しょうが、こんにやく だいこん、にんじん、ねぎ	561	22.6	
オーガニックのさつまいもを使っています。											
16	月	ごはん	○		とり肉のみそづけやき おかかあえ せんべいじる	ごはん、さとう なんふせんべい	牛乳、とり肉、みそ かつおぶし、ふた肉	にんにく、キャベツ、もやし にんじん、しらたき はくさい、ごぼう、ねぎ	515	25.1	
17	火	ごはん		おちゃ	はるまき にんじんのごまマヨあえ こんさいとり肉のピリからに	ごはん、はるまき、あぶら ごま、さとう、マヨネーズ じゃがいも	ハム、とり肉	おちゃ、にんじん とうもろこし、たまねぎ れんこん、ごぼう ピーマン、キムチ	584	18.7	
さといものトロミがたまらない一品です。											
18	水	スパゲッティ	○		さといものクリームスパゲッティ フレンチオムレツ フロココリーのガーリックじょうゆ	スパゲッティ、あぶら さといも、さとう こむぎこ、バター	牛乳、とり肉 なまクリーム チーズ、オムレツ	にんにく、たまねぎ にんじん、とうもろこし フロココリー、キャベツ	612	26.8	
19	木	こどもパン	○		こまつなメンチカツ ごぼうサラダ やさいスープ	パン、あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳、こまつなメンチカツ とり肉	ごぼう、とうもろこし にんじん、キャベツ たまねぎ、セロリ	549	21.7	
冬至献立											
20	金	ごはん	○		サバのゆずみそだれかけ ひじきとだいずのいために けんちんじる	ごはん、さとう かたくりこ、あぶら さといも	牛乳、サバ、みそ、ひじき だいず、あぶらあげ ふた肉、とうふ	しょうが、ゆず、しらたき にんじん、しいたけ こんにやく、だいこん ごぼう	543	25.0	
クリスマス献立											
23	月	フラワーロール	○		フライドチキン コールスローサラダ ビーンズミネストローネ ガトーショコラ	パン、かたくりこ、あぶら さとう、ミックスビーンズ ガトーショコラ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、トマト	673	26.3	
16回	<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（Tel.2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありせん。</p> <p>☆ ㊟は学校配送になります。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>								平均栄養量	582	23.9



12月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】 寒さに負けないように食べよう

日	曜	献立名			主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	お茶	黄	赤	緑			
		お か ず			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
2	月	ご飯	○		ママカリ海苔胡麻フライ（2個） 豚肉とれんこんの炒め物 さつまい	ご飯、油 砂糖、さつまい	牛乳、 ママカリ海苔胡麻フライ 豚肉、鶏肉、油揚げ、味噌	白滝、れんこん、生姜 こんにゃく、大根 人参、ねぎ	737	29.1
		ママカリはお魚でサッパともいいます。ご飯（まんま）を借りるぐらい美味しいからママカリといわれています。								
3	火	コッペパン スライス	○		焼きウインナーのケチャップソース 小松菜のサラダ ホワイトシチュー	パン、油、砂糖 じゃが芋、小麦粉 バター	牛乳、ウインナー 鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、人参 小松菜、キャベツ	722	26.2
4	水	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ 大根と厚揚げの煮物 ワントンスープ	ご飯、片栗粉、油 砂糖、ワントンの皮	牛乳、鶏肉、生揚げ、豚肉	生姜、大根、人参 こんにゃく、もやし 小松菜	713	29.6
5	木	ご飯	○	お茶	春巻 にんじんのごまマヨ和え 根菜と鶏肉のピリ辛煮	ご飯、春巻、油 ごま、砂糖、マヨネーズ じゃが芋	ハム、鶏肉	お茶、人参、とうもろこし 玉ねぎ、れんこん ごぼう、ピーマン、キムチ	697	20.3
		きんぴらを入れて食べるのもおすすめです。								
6	金	地粉うどん	○		肉うどん きんぴらごぼう りんご	うどん、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、小松菜、人参 ねぎ、生姜、椎茸 りんご、ごぼう、こんにゃく	610	23.5
9	月	ご飯	○		ホッケの一夜干し 高野豆腐のそぼろ煮 辛子和え	ご飯、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ホッケ一夜干し 豚肉、高野豆腐	玉ねぎ、こんにゃく、人参 筍、椎茸、生姜、もやし 小松菜	697	34.7
10	火	ご飯	○		鰻フライ 切干大根の炒め煮 豚玉味噌汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳 アジフライ ベーコン、豚肉、豆腐 油揚げ、味噌	ゆで干しミックス、白滝 椎茸、玉ねぎ、人参、生姜	736	28.6
		さといものトロミがたまらない一品です。								
11	水	スパゲッティ	○		里芋のクリームスパゲッティ フレンチオムレツ ブロッコリーのガーリック醤油	スパゲッティ、油、里芋 砂糖、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、生クリーム チーズ、オムレツ	にんにく、玉ねぎ、人参 とうもろこし、ブロッコリー キャベツ	728	31.2
12	木	子供パン	○	コーヒー ミルク	小松菜メンチカツ ごぼうサラダ 野菜スープ	パン、油 イタリアンドレッシング 砂糖、じゃが芋	コーヒーミルク 小松菜メンチカツ、鶏肉	ごぼう、とうもろこし、人参 キャベツ、玉ねぎ、セロリ	670	23.6
13	金	ご飯	○		鶏肉のみそ漬け焼き おかか和え とことこせんべい汁	ご飯、砂糖、南部せんべい	牛乳、鶏肉、味噌 鯉節、豚肉	にんにく、キャベツ、もやし 人参、白滝、白菜、ごぼう ねぎ	636	29.5
		オーガニックのネギを使っています。								
16	月	ガーリックライス	○		ポテトコロッケ パンネのトマト煮 キャベツと鶏肉のスープ	ガーリックライス ポテトコロッケ、油 マカロニ、砂糖、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト キャベツ、人参	753	23.6
17	火	中華麺	○		味噌ラーメン ポークシュウマイ（2個） フルーツゼリーボンチ	中華麺、ごま、油、ゼリー	牛乳、豚肉 味噌、しゅうまい	キャベツ、もやし、人参 ねぎ、にら、にんにく 生姜、ごぼう ミックスドフルーツ	733	28.1
18	水	ご飯	○		イカの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 かき玉汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、豚肉 鶏肉、豆腐 卵、かまぼこ	生姜、大根、人参、玉ねぎ ほうれん草	726	36.2
		冬至献立								
19	木	ご飯	○		サバのゆずみそだれかけ ひじきと大豆の炒め煮 けんちん汁	ご飯、砂糖、片栗粉 油、里芋	牛乳、鯖、味噌 ひじき、大豆 油揚げ、豚肉、豆腐	生姜、ゆず、白滝、人参 椎茸、こんにゃく、大根 ごぼう	676	29.9
		クリスマス献立								
20	金	フラワーロール	○		フライドチキン コールスローサラダ ピーンズミネストローネ ガトーショコラ	パン、片栗粉、油、米粉 砂糖、ミックスピーンズ ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、にんにく、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ 人参、ピーマン、セロリ トマト	822	31.5
23	月	ご飯	○		ポークカレー ハンバーグ 大根ときゅうりのオイル漬け	ご飯、じゃが芋、砂糖 はちみつ、油 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、ハンバーグ	人参、玉ねぎ、生姜 にんにく、りんご、大根 きゅうり	812	29.7
16回	<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。 ☆ ☺は学校配送になります。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>							平均栄養量	717	28.5