

がつぶん きゅうしよくこんだてよていひょう（しょうがっこう）

12月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 日付	こんだて 献立表	献主 さいりょう 主 材 料				小学校		
		からだ おもに体をつくる	からだちようし、とこの おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる				
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう	野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく	米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ				
2（月）	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のトマトソース れんこんサラダ 肉団子スープ	とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ	スッキーニ たまねぎ	ごはん	ごまあぶら	609
		ぶたにく		にんじん	れんこん きくらげ	さとう		27.4
		みそ		トマト	だけのこ もやし			18.1
				チンゲンサイ	とうもろこし			2.0
3（火）	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② はるさめ 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	ごはん	あぶら	628
		ハム		にら	もやし ニンニク	はるさめ	ごまあぶら	25.0
		とうふ			しょうが ねぎ	さとう	ちゅうかごまドレッシング	19.1
		みそ			だけのこ	でんぶん		1.9
4（水）	しよく 食パン いちごジャム 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ツナサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ニンニク	しよくパン	あぶら	646
		ツナ			グリーンピース	いちごジャム	たまごふしろうマヨネーズ	24.8
					キャベツ	じゃがいも		22.2
					きゅうり	さとう		2.1
5（木）	★南那須中学校3-1オリジナル献立★ ごはん 牛乳 さば味噌煮 のり酢あえ とうにゅうした 豆乳仕立ての野菜汁	さば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし	ごはん	あぶら	644
		ツナ	のり	にんじん	ごぼう	ごま		24.7
		ぶたにく			だいこん	さとう		23.3
		みそ とうにゅう			ねぎ こんにゃく	さつまいも		2.2
6（金）	あ 揚げパン 牛乳 はなやさい 花野菜サラダ ミネストローネ（大豆）	ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	カリフラワー	あげパン	イタリアンドレッシング	618
		だいず		にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	20.3
				パセリ	とうもろこし	じゃがいも		23.6
				トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ		2.1
9（月）	ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー ひじきサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	590
		だいず	ひじき	トマト	ニンニク	レンズまめ	カレールー	21.1
		ツナ			もやし		ナムルドレッシング	19.0
					きゅうり			1.8
10（火）	ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 からしあえ 青菜の味噌汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ニンニク しょうが	ごはん	あぶら	596
		とうふ		ほうれんそう	たまねぎ	さとう		24.9
		あぶらあげ		こまつな	ピーマン			19.4
		みそ			キャベツ ねぎ			2.1
11（水）	★江川小学校オリジナル献立★ みそ 味噌ラーメン（中華めん、味噌ラーメンスープ） 牛乳 はるまき はるさめ 春巻 春雨サラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ニンニク	ちゅうかめん	あぶら	619
		なると			キャベツ もやし	はるまきのかわ	ナムルドレッシング	20.9
		ハム			ねぎ とうもろこし	はるさめ		24.2
					きゅうり			2.2
12（木）	ごはん 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き くき 茎わかめのきんぴら だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごはん	ごまあぶら	623
		ぶたにく	くきわかめ		だいこん	さとう		25.3
		さつまあげ			こんにゃく	じゃがいも		20.6
		あぶらあげ みそ			ねぎ			2.1
13（金）	ごはん 牛乳 なっとう ごまあえ ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物	なっとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ	ごはん	ごま	610
		ぶたにく		にんじん	だいこん	さとう	あぶら	26.2
					ねぎ しょうが	さといも		18.2
					えだまめ			1.4
16（月）	ごはん 牛乳 ぶたにく や いた 豚肉のしょうが焼き炒め じゃこのサラダ ゆばとにらの味噌汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	612
		ちりめんじゃこ		ブロッコリー	キャベツ	でんぶん	わふうドレッシング	26.6
		とうふ ゆば		にら	ねぎ	じゃがいも		19.6
		みそ			しょうが			2.1
17（火）	ごはん 牛乳 や 焼きコロッケ みそ ほうれん草のナムル ちゅうか 茎わかめ中華スープ	くきわかめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	ごはん	ごまあぶら	573
		ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	じゃがいも	ナムルドレッシング	16.6
					だけのこ	パンこ		18.2
					しいたけ			2.0
18（水）	こめに 米粉パン 牛乳 オムレツ はなやさい 花野菜サラダ クラムチャウダー	オムレツ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	カリフラワー えだまめ	こめこパン	わふうドレッシング	620
		ベーコン	なまクリーム	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	あぶら	27.1
		あさり			マッシュルーム	ルー		26.6
					グリーンピース			2.4
19（木）	★南那須中学校3-2オリジナル献立★ ごはん 牛乳 からあげレボリューション なむなむナムル とんとん豚汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ニンニク しょうが	ごはん	あぶら	622
		ツナ	ひじき		とうもろこし	でんぶん	ごま	28.3
		ぶたにく			もやし こんにゃく	さとう	ごまあぶら	18.2
		みそ			ごぼう だいこん ねぎ	さといも		2.1
20（金）	しよく 食パン メープルゼリー 牛乳 ハンバーグ(ケチャップソース) ハムマリネサラダ マカロニのクリーム煮	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ	しよくパン	あぶら	635
		とりにく	なまクリーム	にんじん	きゅうり	メープルゼリ	マリネドレッシング	25.6
		ハム			とうもろこし	マカロニ	シチュールー	25.0
					たまねぎ	さとう		2.2
23（月）	★南那須中学校3-3オリジナル献立★ ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースがけ ナムル ぶり辛味噌汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レモンかじゅう もやし	ごはん	あぶら	590
		ぶたにく	わかめ	ほうれんそう	ニンニク しょうが	でんぶん	ナムルドレッシング	25.1
		みそ			ごぼう こんにゃく	さとう		16.7
					ねぎ だいこん	じゃがいも		2.2
24（火）	★セレクト給食★ ごはん 牛乳 ポークハヤシライス だいこん ハムとハムのマリネ セレクトデザート	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん	あぶら	677
		ハム		トマト	ニンニク	いちごのデザート	ルー	19.8
				パセリ	きゅうり	チョコプリン	マリネドレッシング	20.2
					だいこん	おこめのパエリア		2.3

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

12月の平均栄養量

エネルギー：618kcal たんぱく質：24.1g 脂質：20.7g 塩分：2.1g



★今月の給食より★

- 12/5(木)南那須中学校(3-1)オリジナル献立『人気のメニューつめあわせ』
- 12/11(水)江川小学校(6年)オリジナル献立『心も体も温まる栄養満点給食』
- 12/19(木)南那須中学校(3-2)オリジナル献立『3年2組オリジナルdelicious献立』
- 12/23南那須中学校(3-3)オリジナル献立『幸せ増量献立』