



## 12月分 給食献立予定表(小学校)

日付	こん 献  11 めい 名	おも 主 な きい 材 りょう 料					小学校
		からだ おもに体をつくる	からだちょうし 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、海そつ	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め プロッコリーのごま和え なめこの味噌汁	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	プロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ なめこ	あぶら さとう ごま	583 24.4 17.7 2.1		
2 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ からし和え ゆばの味噌汁	とりにく ぎゅうにゅう ゆば とうふ みそ	ほうれんそう にんにく にんじん キャベツ ねぎ	あぶら でんぶん	640 25.2 23.0 2.2		
3 (水)	黒糖パン 牛乳 トマトオムレツ マカロニのクリーム煮 ミックスフルーツゼリー	たまご ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	トマト たまねぎ にんじん しめじ	あぶら マカロニ ルー レモンゼリー シャインマスカットゼリー	673 23.4 21.9 2.5		
4 (木)	ごはん 牛乳 あじの白醤油焼き ポテトサラダ キムチスープ	あじ ハム ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら キュウリ もやし にんにく はくさいキムチ	あぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら	601 28.0 18.4 2.2		
5 (金)	☆烏山中3年2組オリジナル献立☆ 食パン ブルーベリージャム 牛乳 タンドリーチキン 大根とツナのサラダ ミネストローネ サイダーゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト ベーコン だいす	にんじん にんにく トマト だいこん パセリ キャベツ たまねぎ セロリ	あぶら じゃがいも あぶら マカロニ サイダーゼリー	685 30.6 23.7 2.4		
8 (月)	ごはん 牛乳 タケの香味焼き 冬野菜サラダ 根菜のごま汁	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	プロッコリー にんにく にんじん れんこん こまつな はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	あぶら さといも ごまあぶら わふうドレッシング ごま	614 24.7 21.5 2.0		
9 (火)	ごはん 牛乳 ショーロンボー①② かいせん あつあめ 海鮮と厚揚げのチリソース炒め サムゲタン風スープ	えび いか ぎゅうにゅう とうふあげ とりにく ふたにく	にんじん たまねぎ にんにく だいこん ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	あぶら げんまい ショーロンボーのかわ はるさめ でんぶん	659 27.7 19.7 2.4		
10 (水)	セルフコロッケパン (コッペパン・牛肉コロッケ・ソース) 牛乳 コールスロー ポテトスープ	ぎゅうにく ワインナー	にんじん キャベツ パセリ きゅうり たまねぎ	あぶら じゃがいも パンこ	654 19.3 24.6 2.6		
11 (木)	ごはん 牛乳 納豆 千草和え すき焼き風煮	なっとう ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ハム	にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい キヤベツ もやし しいたけ しらたき	あぶら さとう やきふ	665 30.9 22.1 2.1		
12 (金)	☆烏山中3年1組オリジナル献立☆ セルフ親子丼 (ごはん・親子丼の具) 牛乳 のり酢和え ピリ辛味噌汁 レモンタルト	とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ のり ふたにく みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう しゃうが グリンピース しいたけ こんにゃく	あぶら じゃがいも ごま さとう レモンタルト	732 26.2 25.5 2.7		
15 (月)	手巻きごはん (ごはん・手巻きのり・焼肉・ツナコーン) 牛乳 けんちん汁	ふたにく ぎゅうにゅう ツナ のり とうふ	にんじん たまねぎ こまつな どうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく	あぶら さといも たまごふしようマヨネーズ さとう	634 27.1 22.7 1.9		
16 (火)	ごはん 牛乳 鮭の青のりフライ ほうれん草のおひたし どさんこ汁	さけ ぎゅうにゅう ふたにく あおのり みそ わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん とうもろこし ねぎ にんにく	あぶら じゃがいも パンこ	597 22.7 17.4 2.2		
17 (水)	ミルクパン 牛乳 焼きチキンカツ 五目ピーフン ふわふわスープ	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく こなチーズ ワインナー たまご	にんじん たまねぎ ピーマン キヤベツ ほうれんそう しいたけ	ミルクパン パンこ ビーフン じゃがいも	709 30.2 26.6 2.9		
18 (木)	☆烏山中3年3組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② 春雨サラダ 麻婆豆腐 りんごゼリー	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ	にんじん キヤベツ たまねぎ たまねぎ にんにく しゃうが しいたけ	あぶら しゃうまいのかわ はるさめ りんごゼリー	682 22.3 21.0 1.8		
19 (金)	はちみつパン 牛乳 ミルメークコーヒー レモンペッパー・チキン シーザーサラダ 味噌クラムチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム あさり セロリ しろみそ グリンピース	にんじん キヤベツ プロッコリー にんにく たまねぎ セロリ グリンピース	はちみつパン じゃがいも クルトン ミルメーク	700 28.9 25.0 2.9		
22 (月)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ゆずかつお和え とうにゅうじた やさしいじる 豆乳仕立ての野菜汁	さば ふたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ	ほうれんそう ねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ はくさい こんにゃく	あぶら さとう さつまいも	605 22.6 20.4 2.0		
23 (火)	セルフソースカツ丼 (ごはん・ソースカツ) 牛乳 塩昆布和え じゃがいもと小松菜の味噌汁	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キヤベツ こまつな きゅうり たまねぎ	あぶら パンこ さとう じゃがいも	624 20.8 19.6 2.3		
24 (水)	こめこ 米粉パン 牛乳 もみの木ハンバーグ 星のパスタサラダ ブラウンシチュー セレクトデザート	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく だいす	プロッコリー たまねぎ にんじん にんにく トマトソース カリフラワー あかピーマン マッシュルーム	あぶら ほしのパスタ イタリアンドレッシング バター セレクトデザート	655 29.9 26.1 2.5		
25 (木)	終業式	デザートの栄養価を含んでいません。					

1食分の学校給食摂取基準 (小学校3・4年生)

※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 (24日 (水) のデザートの栄養価を除く)

エネルギー : 650kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 22.0g 塩分: 2.3g



冬休み中に、給食のメニューを作ってみませんか?  
レシピは市のホームページに掲載されています。  
「なすから給食レシピ集」で検索してください。

☆24日 (水) は、デザートセレクト給食 (3種から選択) です。  
選んだデザートによって、栄養価が変わります。デザートを含む栄養価は下記のとおりです。



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
①お米deクリスマスチョコケーキ	731	30.7	30.1
②お米deクリスマスいちごケーキ	725	30.5	29.4
③クリスマスデザート (いちごゼリー)	690	29.9	26.1