



予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる	主にエネルギーのもとになる	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1木	じゃこ菜飯(半つき米)	○	魚と野菜の変わりみそ和え 常夜鍋風スープ	かつお 赤みそ 豚バラ肉 木綿豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	米 押し麦 でんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 白ごま ごま油	大根葉 にんじん ブロッコリー ほうれん草	しょうが 玉ねぎ まいたけ 長ねぎ	636 kcal 27.6 g 19.9 g 1.8 g
2金	豆腐飯 群馬県の料理	○	鮭のゆずみそ焼き こしね汁 果物	鶏もも肉 大豆 ちくわ 押し豆腐 西京みそ 白みそ	牛乳	米 押し麦 三温糖 里芋 こんにゃく	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	ゆず 大根 しいたけ 長ねぎ りんご	603 kcal 31.1 g 1.5 g 2.1 g
5月	キャロットライス	○	クリームソース 洋風かきたま汁 果物	鶏もも肉 えび ベーコン たまご	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	バター なたね油	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ しょうが マッシュルーム ホールコーン きゃべつ エリンギ 洋ナシ	637 kcal 24.3 g 20.3 g 1.9 g
6火	マクブース 世界の料理~カタル	○	レンティルスープ ハニーサラダ すりおろしりんごゼリー	鶏もも肉 ウインナー レンズマメ	牛乳	米 じゃがいも はちみつ 上白糖	なたね油	トマトジュース にんじん ピーマン さやいんげん	にんにく 玉ねぎ しょうが きゃべつ りんご りんごジュース レモン果汁	610 kcal 18.9 g 16.5 g 1.4 g
7水	ソース焼きそば	○	ごまドレッシングサラダ 大学芋	豚もも肉 いか	牛乳 青のり	蒸し中華麺 三温糖 さつまいも 水あめ 上白糖	なたね油 白ごま 黒ごま	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ きゃべつ もやし 白菜 きゅうり ホールコーン	629 kcal 23.3 g 20.0 g 2.0 g
8木	五穀ご飯(半つき米) 事八日の行事食	○	さばの一夜干し お事汁 果物	さば一夜干し 小豆 白みそ 赤みそ	牛乳	米 五穀米 こんにゃく 里芋		にんじん	ごぼう 大根 まいたけ 長ねぎ みはや	622 kcal 29.9 g 19.4 g 2.1 g
9金	アップルトースト	○	ハンガリアンシチュー 海そうサラダ	豚肩肉	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻ミック ス	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 上白糖	バター なたね油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン	りんご にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン	650 kcal 21.5 g 27.1 g 2.2 g
12月	麦ご飯(半つき米)	○	根菜カレー 花野菜のサラダ	ベーコン 鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	バター なたね油	にんじん トマトジュース ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん ごぼう きゃべつ ホールコーン カリフラワー	640 kcal 21.4 g 19.1 g 1.6 g
13火	ほうとう(無塩麺)	○	きゃべつとかぶの甘酢和え マーブルケーキ	豚もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ たまご	牛乳	冷凍無塩ほうとう麺 三温糖 上白糖 小麦粉	白ごま バター	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根 白菜 まいたけ 長ねぎ かぶ きゃべつ	601 kcal 24.9 g 17.4 g 2.0 g
14水	ご飯(半つき米)	○	めひかりの南蛮漬け 切り干し大根の炒り煮 呉汁 果物	油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ	牛乳 めひかり	米 だんご 上白糖 白滝 里芋 三温糖	なたね油	にんじん さやいんげん	切り干し大根 干しいたけ 大根 まいたけ ごぼう 長ねぎ 温州みかん	621 kcal 25.4 g 16.6 g 2.0 g
15木	ご飯(半つき米) 山形県の料理	○	さわらのあけぼの焼き 冷汁(米沢のおひたし) 芋煮(置賜地域)	さわら 牛もも肉 豚もも肉 凍り豆腐 打ち豆	牛乳	米 里芋 でんぷん 上白糖 三温糖	エッグケア マヨネーズ	にんじん ほうれん草	大根 しめじ 長ねぎ 白菜 干しいたけ	642 kcal 28.9 g 22.0 g 1.9 g
16金	ミルクパン 世界の料理~スペイン	○	スパニッシュオムレツ 豆と豚肉のトマト煮 果物	たまご 豚肩肉 豚もも肉 大豆 金時豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	ミルクパン じゃがいも	なたね油 オリーブ油	かぶの葉 にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー かぶ ホールコーン はれひめ	629 kcal 30.0 g 21.9 g 2.4 g
19月	ごまご飯(半つき米)	○	生揚げと野菜の煮物 いわしのつみれ汁 菊花みかん	生揚げ 鶏もも肉 いわしすり身 たまご	牛乳	米 里芋 三温糖 でんぷん	なたね油 白ごま 黒ごま	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう れんこん しょうが 大根 長ねぎ 温州みかん	643 kcal 29.1 g 19.3 g 1.9 g
20火	きのこ雑炊 12/22冬至の行事食	○	ぶりの照り焼き かぼちゃのいとこ煮	鶏もも肉 ぶり 小豆	牛乳	米 三温糖		にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ えのきたけ 白菜 しいたけ 長ねぎ しょうが	624 kcal 28.0 g 19.4 g 1.9 g
21水	米粉パン	○	鶏手羽元のスパイス揚げ ごまだれ豆腐サラダ フルーツポンチマCHEDニア	鶏手羽もと 木綿豆腐	牛乳	米粉パン でんぷん 小麦粉 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん	にんにく レモン汁 きゅうり もやし しょうが 長ねぎ みかん缶 白桃缶 パイナップル りんご缶	670 kcal 32.4 g 30.4 g 2.0 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

12月の給食目標 良い姿勢で静かに食べよう



給食だよりQRコード
毎日の給食・畑の様子・レシピが見られます



学校給食
摂取基準
(8~9歳)

650 kcal
13~20 %
20~30 %
2.0 g

今月の地場野菜 ほうれん草 長ねぎ 大根 里芋 白菜 きゃべつ じゃがいも かぶ

