



がっこう 学校給食献立表

12月の給食目標

じょうぶからだ丈夫な体をつくろう

山内西小学校

日・曜	こんだて献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		しょうみりょう調味料	栄養価		
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚海藻	色の濃いやさい	色の薄いやさい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	ゆし油脂・種実	カルシウム（mg）					
チキンライスの上に、うすやきたまごをのせて、ケチャップをかけてたべよう！											
本の中の料理②											
2月	オムライス（チキンライス、うすやきたまご、ケチャップ）/牛乳	とりむね肉、（卵）	牛乳	グリーンピース	おろしにんにく、マッシュルーム、玉ねぎ	米、強化米（でん粉）	油（植物油脂）	塩、こしょう、赤ワイン、コンソメ、ケチャップ、がらスープ、（塩）	654 kcal		
	ひじきのごまマヨサラダ	ツナ、大豆	ひじき	にんじん	きゅうり、とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ、ごま	粒マスタード、しょうゆ、塩、酢	23.1 g		
	白菜と肉団子のスープ	（牛肉、ぶた肉、とり肉）		にんじん、チンゲンサイ	はくさい、玉ねぎ、しめじ（玉ねぎ）	（パン粉、かたくり粉）	オリーブ油	塩、こしょう、白ワイン、コンソメ、チキンブイヨン（塩、しょうゆ、こしょう）	26.9 g 315 mg		
3火	ごはん/牛乳		牛乳			米、強化米			598 kcal		
	さばのゆずみそ焼き	さば、みそ			ゆず	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酒、塩、本みりん	26.7 g		
	磯香和え	かまぼこ	のり	ほうれんそう	もやし、キャベツ	砂糖		しょうゆ、しょうゆ	19.4 g		
	のっぺ汁	とり肉		にんじん、ねぎ	干しいたけ、だいこん、ごぼう	さといも、かたくり粉	油	塩、酒、しょうゆ、みりん、にぼし	337 mg		
4水	きな粉揚げパン/牛乳	きな粉	牛乳			パン、砂糖、黒砂糖	油	塩	603 kcal		
	チキンと野菜のガーリックバター炒め	とり肉		にんじん、ピーマン	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、にんにく		油、バター	塩、こしょう、白ワイン、コンソメ、ガーリックパウダー	25.5 g		
	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん	セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン、パセリ、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、みりん、とりがら	28.5 g 300 mg		
5木	ごはん/牛乳		牛乳			米、強化米			630 kcal		
	鶏肉のアーモンド揚げ	とり肉				天ぷら粉、かたくり粉	アーモンド、油	塩、酒、しょうゆ、みりん	25.4 g		
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん、いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	油	酒、本みりん、しょうゆ	22.8 g		
	豚もやし汁	ぶた肉、油あげ		にんじん、チンゲンサイ	もやし、玉ねぎ、えのき		ごま油	塩、酒、しょうゆ、かつお節	304 mg		
6金	ごはん/牛乳	本の中の料理③	牛乳			米、強化米			620 kcal		
	豚肉と彩り野菜の甘酢いため	ぶた肉		パプリカ	キャベツ、玉ねぎ、えだまめ、しょうが	砂糖	油	塩、酒、しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ	22.0 g		
	ころころ根菜スープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、だいこん	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ、とりがら	18.8 g		
	わかったさんのマドレーヌ	たまご				小麦粉、砂糖、はちみつ	バター	ベーキングパウダー	268 mg		
わかったさんシリーズから「マドレーヌ」です！今年は33年ぶりに「わかったさんのスイートポテト」という新しい本がでています！											
9（月） 休み（ 8日の代休 ）											
10火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米、強化米、麦			659 kcal		
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	にんじん、グリーンピース、トマト	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんにく		油	塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ、ハヤシルウ、デミグラスソース、ソース、とりがら	19.1 g		
	大根とれんこんのサラダ	ハム		にんじん	だいこん、れんこん、とうもろこし、きゅうり	砂糖	ドレッシング	しょうゆ、酢	20.4 g		
	手作りゼリー				もも、みかん	ゼリーの素			261 mg		
11水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			563 kcal		
	ちゃんぽん	ぶた肉、いか、かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ、もやし、キャベツ	ちゃんぽんめん	油	酒、塩、中華スープのもと、しょうゆ、こしょう、鶏豚湯、とりがら	25.4 g		
	ギョーザ	（ぶた肉）			（キャベツ、玉ねぎ、はくさい、しょうが、にんにく）	（小麦粉、でん粉、砂糖）	油、（ごま油）	（塩、しょうゆ）	20.5 g		
	白菜のごま酢和え	かにかま		にんじん	きゅうり、はくさい	砂糖	ごま油、ごま	酢、しょうゆ、塩	338 mg		
12木	ごはん/牛乳		牛乳			米、強化米			594 kcal		
	あじのカレーパン粉焼き	あじ			にんにく	パン粉	ノンエッグマヨネーズ	塩、酒、カレー粉、パセリ	26.5 g		
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ねりごま、ごま	しょうゆ、酢	17.9 g		
	ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、たけのこ、もやし、しいたけ	ワンタン	ごま油	塩、酒、こしょう、中華スープのもと、しょうゆ、とりがら	315 mg		
13金	さつまいもごはん/牛乳		牛乳			米、強化米、さつまいも	油、黒ごま	塩	585 kcal		
	豚肉と野菜のしょうがいため	ぶた肉		にんじん、ピーマン	キャベツ、玉ねぎ、きくらげ、しょうが	砂糖、かたくり粉	油	酒、塩、こしょう、しょうゆ	25.3 g		
	かぶのみそ汁	厚あげ、みそ	わかめ	にんじん	かぶ、玉ねぎ、えのき			にぼし	18.4 g		
									391 mg		
16月	ごはん/牛乳/ふりかけ		牛乳、（のり）			米、強化米、（砂糖）	（ごま）	（塩）	612 kcal		
	おでん風煮	とり肉、厚あげ、ちくわ、はんぺん、うずら卵	昆布	にんじん	だいこん	さといも、じゃがいも、こんにゃく、砂糖		酒、しょうゆ、しょうゆ、塩、みりん、かつお節（だし用）、こんぶ	24.1 g		
	3色あえ	かにかま		チンゲンサイ	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	16.4 g		
	果物（みかん）				みかん				377 mg		

17 火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米,麦			658 kcal
	りんごたっぷりポークカレー	ぶた肉	チーズ	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,しめじ,りんご,しょうが,にんにく	じゃがいも	油	塩,赤ワイン,カレールウ,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら	23.9 g
	ツナと水菜のサラダ	ハム		にんじん,みずな	きゅうり,キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ,酢	22.1 g
	いりこナッツ	大豆	いりこ			砂糖	アーモンド	しょうゆ,みりん	372 mg
18 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			616 kcal
	根菜のホワイトグラタン	豆乳 (牛肉,ぶた肉,とり肉)	チーズ		れんこん,玉ねぎ,えだまめ,マッシュルーム,にんにく(玉ねぎ)	さといも (パン粉,かたくり粉)	オリーブ油	塩,白ワイン,こしょう,コンソメ,ホワイトソース,(塩,しょうゆ,こしょう)	25.4 g
	コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	24.9 g
	大根のコンソメスープ	ウィンナー		にんじん	だいこん,玉ねぎ,しめじ	マカロニ	油	パセリ,塩,こしょう,酒,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	381 mg
19 木	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			596 kcal
	焼肉炒め	ぶた肉		にんじん,にら	玉ねぎ,もやし,キャベツ,にんにく,しょうが	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,みりん,焼き肉のたれ	24.9 g
	あったかキムチスープ	とり肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,玉ねぎ,しめじ,キムチ	じゃがいも	ごま油	酒,しょうゆ,みりん,とりがら	16.9 g
	果物(りんご)				りんご				298 mg
冬至の献立 冬至には、栄養がとれるかぼちゃやあずきを食べて、ゆず湯に入るとい風習があります									
20 金	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			656 kcal
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたひき肉,さつまあげ		かぼちゃ,いんげん,にんじん	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし	26.1 g
	鶏肉の塩から揚げ	とり肉				かたくり粉,小麦粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ	21.0 g
	野菜のおかか和え	ちくわ,かつお節		にんじん	はくさい,きゅうり			しょうゆ,みりん	321 mg
23 月	チキンピラフ/牛乳	とり肉	牛乳	パプリカ,いんげん	とうもろこし,玉ねぎ	米,強化米	油,バター	酒,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,パプリカ	604 kcal
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー,にんじん	きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ,ごま	しょうゆ	19.7 g
	ポトフ	ベーコン		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,だいこん,しめじ		オリーブ油	パセリ(乾),塩,こしょう,白ワイン,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	23.0 g
	クリスマスセレクトケーキ					ケーキ(いちごかチョコ)			314 mg

※加工食品の原材料は()をつけて表示しています