



が つ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ 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

山内東小学校

| 日 曜 | こんだて 献立 | おもにからだをつくる (赤) | からだ ちょうどい みどり | おもにエネルギーのもとになる (黄) | ちょうみりょう 調味料 | 栄養価 |
|---------|--------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|--|----------|
| | | (1群) たんぱく質 魚・肉・卵・ 大豆製品 | (2群) 無機質 牛乳・小魚 海藻 | (3群) カロテン 色の濃いやさい | (4群) ビタミンC 色の薄いやさい・きのこ・果物 | |
| 1月 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 623 kcal |
| | 焼肉炒め | 牛肉 | | にんじん,にら にんじん,ねぎ | にんにく,しょうが,玉ねぎ, もやし,キャベツ だいこん,玉ねぎ,しめじ,キムチ | 25.7 g |
| | あつたかキムチスープ | 中華風つくね, 厚あげ,みそ | | にんじん,ねぎ | じゃがいも | 19.0 g |
| | 果物(りんご) | | | りんご | | 297 mg |
| 2火 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 601 kcal |
| | さんまかんろ煮 | (さんま) | | | (砂糖,かたくり粉) | 25.7 g |
| | 肉豆腐 | 牛肉,焼き豆腐 | | にんじん | しょうが,しめじ,えだまめ,玉ねぎ | 18.6 g |
| | のつペ汁 | とり肉 | | にんじん,ねぎ | 干ししいたけ,だいこん,ごぼう さといも,かたくり粉 | 419 mg |
| 3水 | フレンチトースト/牛乳 |  | スキムミルク, 牛乳 | | 食パン,プリンの素,砂糖, メープルシロップ | 594 kcal |
| | チキンと野菜の ガーリック炒め | とり肉 | | にんじん,ピーマン | にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ | 23.8 g |
| | ミネストローネ | ウィンナー | | にんじん | にんにく,セロリー,玉ねぎ, マッシュルーム | 24.6 g |
| 本の中の料理② | | 「ルルとララのフレンチトースト」という本を紹介します！フレンチトーストが生まれた由来やレシピもたくさんのっている本です | | | | |
| 4木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 630 kcal |
| | 鶏肉のごまから揚げ | とり肉 | | | 天ぷら粉,かたくり粉 ごま,ごま,油 | 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 | 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 | 325 mg |
| 5金 | さつまいもごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米,さつまいも 油,黒ごま | 586 kcal |
| | 豚肉と野菜の生姜炒め | ぶた肉 | | にんじん,ピーマン しょうが,しょうが,キャベツ,玉ねぎ,きくらげ | 砂糖,かたくり粉 油 | 25.4 g |
| | かぶの味噌汁 | 厚あげ,みそ | わかめ | にんじん かぶ,玉ねぎ,えのき | | 18.4 g |
| | | | | | | 391 mg |
| 8月 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 631 kcal |
| | 鮭のムニエル | ぎんざけ | | | 米粉 バター | 25.6 g |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | | ピーマン 玉ねぎ,とうもろこし,にんにく | ごま油 オリーブ油 | 23.5 g |
| | 卵入り | ぶた肉,たまご | | にんじん,チンゲンサイ 玉ねぎ,しめじ | かたくり粉 油 | 263 mg |
| 9火 | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米,麦 | 655 kcal |
| | ハヤシライス | 牛肉 | 生クリーム | にんじん,トマト, グリンピース | にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム ハヤシルウ 油 | 19.3 g |
| | 冬野菜のサラダ | ハム | | ブロッコリー, にんじん | だいこん,れんこん,とうもろこし 砂糖 ドレッシング | 17.7 g |
| | 手作りりんごゼリー | | | りんご | りんごジュース,ゼリーの素 | 261 mg |
| 10水 | プレーンパン/牛乳 | | 牛乳 | | パン | 631 kcal |
| | わかめうどん | とり肉,油あげ, かまぼこ | わかめ | にんじん,ねぎ 玉ねぎ,干ししいたけ | 冷凍うどん 油 | 21.2 g |
| | 手作りかき揚げ | | あおさ | にんじん,みつば 玉ねぎ,ごぼう,まいたけ | さつまいも,天ぷら粉 油 | 28.1 g |
| | 果物(みかん) | | | みかん | | 319 mg |
| 11木 | ごはん/牛乳/味付けのり | | 牛乳 | | 米 | 679 kcal |
| | れんこん入り松風焼き | とりひき肉,大豆 | | いんげん しょうが,玉ねぎ,れんこん | パン粉,かたくり粉,砂糖 油,ノンエッグマヨ ネーズ,ごま,黒ごま | 27.4 g |
| | じゃがいものみそがらめ | みそ | | えだまめ | じゃがいも,砂糖 油,くるみ | 25.4 g |
| | そぼろ汁 | ぶたひき肉,油あげ | | にんじん,ねぎ しょうが,もやし,玉ねぎ,えのき | 油 | 294 mg |
| 12金 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 645 kcal |
| | 厚揚げの中華煮 | ぶた肉,厚あげ | | にんじん しょうが,玉ねぎ,はくさい,もやし,きくらげ | かたくり粉 油 | 20.5 g |
| | 大学芋 | | | | さつまいも,砂糖,水あめ 油,黒ごま | 20.7 g |
| | キュウリの即席漬け | | 塩こんぶ | きゅうり,だいこん | ごま油 | 357 mg |
| 15月 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | 米 | 641 kcal |
| | おでん風煮 | とり肉,厚あげ,ちくわ, はんぺん,うずら卵 | こんぶ | にんじん だいこん | さといも,じゃがいも, こんにゃく,砂糖 | 27.7 g |
| | 白菜ののり酢和え | ハム | のり | にんじん きゅうり,はくさい | 砂糖 | 21.6 g |
| | ツナそぼろ | ツナ | ひじき | 干ししいたけ | 砂糖 ごま油 酒,しょうゆ,みりん | 331 mg |

| | | | | | | | | | |
|---------|---------------|-------------------|------|-------------------------|--|----------|-------------------------|---------------------------------------|----------|
| | 麦ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | | 米,麦 | | | 648 kcal |
| 16 火 | りんごたっぷりポークカレー | ぶた肉 | チーズ | にんじん, グリンピース | しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご | じゃがいも | 油 | 塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース, カレールウ,とりがら | 22.6 g |
| | ハムと水菜のサラダ | 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 | 21.3 g |
| | きなこ豆ナツツ | 大豆,きな粉 | | | | 砂糖 | カシューナッツ | | 295 mg |
| 17 水 | ミルクパン/牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 615 kcal |
| | 根菜のホワイトグラタン | ミートボール,豆乳 | チーズ | | にんにく,れんこん,玉ねぎ, マッシュルーム,えだまめ | さといも,米粉 | オリーブ油 | 塩,白ワイン,こしょう,コンソメ, ホワイトソースベース | 25.9 g |
| | コーンサラダ | ツナフレーク | | 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 | 25.4 g |
| | 大根のコンソメスープ | ワインナー | | にんじん | だいこん,玉ねぎ,しめじ | | 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 | 400 mg |
| 18 木 | ごはん/牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 601 kcal |
| | 五目卵焼き | たまご,とうふ, ぶたひき肉 | | いんげん | 玉ねぎ,きくらげ | 砂糖 | 油 | 酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん | 25.9 g |
| | きんぴらごぼう | ぶた肉 | こんぶ | にんじん | ごぼう | こんにゃく,砂糖 | ごま油 | しょうゆ,酒,みりん | 19.1 g |
| | 寄せ鍋スープ | とり肉,厚あげ | | みずな,にんじん | はくさい,えのき | | | マロニー,塩,しょうゆ,酒,みりん, にぼし,こんぶ | 383 mg |
| 19 金 | チャーハン/牛乳 | (卵,油,塩), ぶたひき肉 | 牛乳 | ねぎ | にんにく,干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ | 米 | ごま油 | 塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもど,がらスープ | 596 kcal |
| | シユウマイ | (鶏肉,豚肉,大豆) | | | (玉ねぎ,しょうが,にんにく) | (小麦粉,砂糖) | (油) | (チキンブイヨン,塩,しょうゆ) | 22.5 g |
| | 春雨サラダ | ハム | | にんじん | きゅうり,きくらげ | はるさめ,砂糖 | ごま油 | 酢,しょうゆ,塩 | 19.7 g |
| | ごま豆乳スープ | とり肉,みそ,豆乳 | | にんじん,チンゲンサイ | 玉ねぎ,だいこん,しめじ | | ごま油,ごま, ねりごま | 塩,酒,こしょう,しょうゆ, 中華スープのもど,とりがら | 295 mg |
| 22 月 | ごはん/牛乳 | 冬至の献立 | | 牛乳 | 冬至には、栄養がとれるかぼちゃやあずきを食べて、 ゆず湯に入るという風習があります | | | | 664 kcal |
| | 冬至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 | 26.3 g |
| | 鶏肉のゆず塩から揚げ | とり肉 | | | にんにく,ゆず | | かたくり粉,小麦粉 | 塩,こしょう,酒,しょうゆ | 22.2 g |
| | ツナ昆布和え | ツナフレーク | 塩こんぶ | にんじん,チンゲンサイ | だいこん,きゅうり | | | しょうゆ | 324 mg |
| 23 火 | チキンライス/牛乳 | とり肉 | 牛乳 | グリンピース | にんにく,マッシュルーム,玉ねぎ | 米 | 油 | 塩,こしょう,赤ワイン,コンソメ, ケチャップ,がらスープ | 633 kcal |
| | いろどり野菜サラダ | ハム | | にんじん, ブロッコリー | きゅうり,とうもろこし | 砂糖 | ごま,ノンエッグ マヨネーズ | しょうゆ,酢 | 19.6 g |
| | ポトフ | ワインナー | | にんじん | セロリー,玉ねぎ,だいこん | じゃがいも | オリーブ油 | パセリ,塩,こしょう,白ワイン,コンソメ, しょうゆ,チキンブイヨン | 23.8 g |
| | クリスマスセレクトケーキ | (卵) | (牛乳) | 「チョコ味」か「いちご味」かえらんだケーキです | | | (砂糖,小麦粉, チョコレート,水あめ) | (油) | (ココア) |

※加工食品の原材料は()をつけて表示しています