



がっこう 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）		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）		ちようみりよう 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）	
		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	油脂・種実		たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）	
本の中の料理②		「オムライスのたまご」という本を紹介します！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！								
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	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			599 kcal	
	五目卵焼き	たまご,ぶたひき肉		いんげん	玉ねぎ,干しいたけ	砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	25.9 g	
	野菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	19.2 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	408 mg	
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,カレー粉,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