



たけうちしょうがっこ  
きゅうしょくこんだてよていひょう  
武内小学校 給食献立予定表(12/1~12まで)



日 曜 日	12月 献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			はん ご飯		しお 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ	61.7
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん にら	たま 玉ねぎ しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油		26.4
	大学芋	鶏肉 油揚げ		1年生がとった「さつまいも」です!		さつまいも 砂糖	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒 あぶら 油	20.3
	鶏ごぼう汁	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう 大根		あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ	1.8
火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			はん ご飯		しお 塩 こしょう 酒 あぶら 油 あぶら 油	64.5
	れんこんシーマイ	豚ひき肉			れんこん たま 玉ねぎ しょうが	しうまいの皮 かたくり粉 砂糖	あぶら 油 ごま油		25.5
	パンサンスー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう 春雨 砂糖	あぶら 油 ごま油	しお 塩 酒 しょうゆ 酢 塩	20.7
	わかめとチンゲン菜のスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ もやし		あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒 中華だし	2.4
水	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳	ブロッコリー		パン 砂糖	あぶら 油	しお 塩	62.7
	チキンとブロッコリーのソテー	鶏肉			にんじん バジル	たま 玉ねぎ キャベツ にんにく	オリーブ油	しお 塩 こしょう ケチャップ 酒	25.4
	ほうれん草のコンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	たま 玉ねぎ 大根 しめじ		あぶら 油	しお 塩 こしょう	23.2
	ストロベリーゼリー					ゼリー		コンソメ しょうゆ	2.4
木	いなりご飯 / 牛乳	あぶらあ 油揚げ	/牛乳			はん ご飯 砂糖	ごま	しお 塩 酒 酢 塩	62.1
	こうやとうふ だいこん にもの 高野豆腐と大根の煮物	高野豆腐 豚肉		にんじん きぬさや	だいこん 大根 れんこん ほししいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩 酒 みりん	36.6
	鶏ひき肉 豚ひき肉								21.6
	白菜と肉団子のあったか汁	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん こまつな	はくさい たま 白菜 玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しお 塩 酒 みりん	2.4
金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			はん ご飯			58.0
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							24.1
	かりかりきゅうりの塩昆布和え	ちくわ	しおこんぶ	にんじん	きゅうり もやし		あぶら 油 ごま油	しお 塩 酒 みりん	16.5
	里芋のみぞ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ えのき	里芋			2.0
月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			はん ご飯		しお 塩 こしょう 酒 あぶら 油 あぶら 油	63.9
	チャプチ風炒め	牛肉		にんじん にら	たま 玉ねぎ キャベツ しょうが	こんにゃく 砂糖	あぶら 油 ごま		21.0
	はるま春巻き	はるま春巻き					あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	23.9
	とうふみずな 豆腐と水菜のスープ	とうふ 豆腐 鶏肉		にんじん 水菜	たま 玉ねぎ しめじ 大根		あぶら 油 ごま油	しお 塩 酒 ちゅうか 中華だし	1.8
火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			はん ご飯			68.6
	さばのゆずみそ焼き	さば みそ			ゆず	さとう 砂糖	マヨネーズ	しお 塩 酒 みりん	27.1
	ごもくまめ 五目豆	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しお 塩 酒 しお 塩	28.5
	かぶとたまごのすまし汁	たまご 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たま かぶ 玉ねぎ 白菜			しお 塩 酒 しょうゆ	2.2
水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	チングン菜 ねぎ	もやし たけのこ	パン	あぶら 油 ごま	とうばんじやん 豆板醤 テンメンジャン めん さとう 麺 砂糖 あぶら 油 ごま油	54.1
	坦々麺	豚ひき肉 みそ			にんにく しょうが		あぶら 油 ごま油		24.5
	ツナ野菜サラダ	ツナ		にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり			ドレッシング	18.3
	りんご				りんご				2.1
木	ご飯 / 牛乳	たまご 豆腐	/牛乳			はん ご飯			59.0
	ごもくまめ 五目たまご焼き	鶏ひき肉		ほうれん草	えのき	さとう 砂糖		しお 塩 酒 みりん	25.0
	きりぼしだいこん いたごと大根の炒め煮	さつま揚げ		えだまめ 枝豆 にんじん	きりぼしだいこん 切干大根	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しお 塩 酒 みりん	17.7
	はるさめじる 春雨汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ 白菜	はるさめ 春雨	あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ	2.1
金	ご飯 / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり ～おおいた県～		はん ご飯		しお 塩 こしょう 酒 あぶら 油 かたくり粉 小麦粉	65.8
	とり天	鶏肉 卵			しょうが にんにく		あぶら 油		27.5
	いそかあ 磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チングン菜	もやし きゅうり	さとう 砂糖		しお 塩 酒	19.8
	だんご汁	あぶらあ 油揚げ 鶏肉 みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	こむぎこ 小麦粉		さけ 酒 みりん	2.3



# 武内小学校 給食献立予定表(12/15~23まで)

