



# 給食予定献立表



日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g	
1	木	とりごもくごはん あげだしどうふもやしのごまあえ キムチスープ パナナぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく プレあげだしどうふ しろみそ ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ えだまめ はんのうねぎ だいこん しょうが こまつな キャベツ もやし ながねぎ キムチ パナナ	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら さんおんどう でんぶん	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう かつおぶし こんぶ	534	19.6	18.4	2.1	
2	金	ごはん さけのうめしそやき やさいのアーモンドあえ みそけんちんじる ぎゅうにゅう	ぎんざけ しろみそ とりにく なまあげ あかみそ ぎゅうにゅう	うめほし しそのは こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう アーモンド じゃがいも ごまあぶら	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	532	24.1	17.7	1.6	
5	月	チキンカレーライス かいそういりパリパリサラダ こくとうきなこまめ ぎゅうにゅう	とりにく あさり チーズ かいそうミックス わかめ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ	こめ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま ちゃーめん くらざとう	赤ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ カレーこ ガラムマサラ ウスターソース カレールウ デミグラスソース チャツネ 酢 しょうゆ	597	21.1	19.4	2.0	
6	火	ごはん こざかなふりかけ にくじゃが からしあえ みかん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし のり ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ みかん	こめ むぎ ごま サラダあぶら じゃがいも さんおんどう さとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし	533	21.2	14.1	1.3	
7	水	ごはん なまあげののりまき やさいののりあえ さつまじる ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく のり あかみそ しろみそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん ながねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ さんおんどう でんぶん ごま ごまあぶら さつまいも	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	539	20.5	16.3	1.8	
8	木	アーモンドトースト ようふうおでん コーンサラダ りんご ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー あげポール ちくわ うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく キャベツ コーン きゅうり りんご	しょうゆ アーモンド マーガリン グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さとう	塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	607	23.4	28.5	2.3	
9	金	タンタンめん わかさぎのフリッター わかめおにぎり やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうふ あかみそ かまぼこ わかさぎフリッター わかめ のり しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし きくらげ たけのこ チンゲンサイ こまつな キャベツ	ちゅうかめん サラダあぶら ごま あぶら こめ さとう	こしょう 酒 塩 豆板醤 豚鶏スープ みりん しょうゆ	584	24.8	21.6	2.4	
12	月	ごはん さばのカレーあげ やさいののりあえ まめまめじる オレンジ ぎゅうにゅう	さば のり どうふ あぶらあげ だいず とうにゅう わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	もやし キャベツ こまつな にんじん ながねぎ ぶなしめじ オレンジ	こめ むぎ でんぶん こめ あぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん カレーこ かつおぶし	643	26.4	28.4	1.8	
13	火	ホイコーローどん かにかまとたまごのスープ ひたしあおまめ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ かにかまぼこ とうふ たまご あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ピーマン あかピーマン ながねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ たまねぎ ぶなしめじ こまつな りんご	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢	592	26.1	21.0	2.0	
14	水	シーフードスパゲティ わかめサラダ スイートポテトパイ ぎゅうにゅう	いか えび あさり チーズ わかめ しらすほし ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー	スパゲッティ バター サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま さつまいも みずあめ バイシート	ケチャップ トマトソース こしょう 塩 白ワイン 酢 しょうゆ	516	19.7	20.1	1.7	
15	木	はいがパン ミルメイク(コーヒーあじ) かぼちゃのシチュー こぎつねビーンズサラダ りんご ぎゅうにゅう	とりにく はなまめ あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム あぶらあげ だいず	かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり えだまめ りんご	はいがパン ミルメイク サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢 みりん	651	28.4	26.0	2.1	
16	金	コーンちやめし てづくりさつまあげ やさいのごまあえ かきたまじる はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	たらすりみ まいわすりみ たまご しろみそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	コーン ごぼう にんじん ながねぎ しそのは しょうが こまつな キャベツ もやし ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま レモンゼリー	薄口しょうゆ 酒 こんぶ 塩 みりん しょうゆ かつおぶし	617	23.6	17.7	1.7	
19	月	チキンライス もみの木ハンバーグ アーモンドサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレー トマトペースト にんにく しょうが コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん アーモンド	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン 豚鶏スープ 酢 白ワイン 酒 しょうゆ	540	21.1	19.7	1.7	
20	火	ごはん あじのこうみソースかけ ごもくきんぴら のっぺいじる みかん ぎゅうにゅう	あじ ちくわ とりにく さつまあげ なまあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ほうれんそう ぶなしめじ みかん	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんどう ごまあぶら サラダあぶら さとう ごま さつまいも	しょうゆ 酢 酒 みりん とうがらし 塩 かつおぶし	575	25.2	16.6	2.0	
21	水	スパゲティポロネーゼ かいそうとじゃこのサラダ アルファベットスープ クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうふ あさり かいそうミックス ちりめんじゃこ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレー トマト パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	スパゲッティ オリーブゆ さんおんどう サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま マカロニ ケーキ	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 豚鶏スープ 酢 しょうゆ 白ワイン	579	25.0	23.6	2.0	
<b>今月の目標 たべものの はたらきを しよう</b>							中学年平均	576	23.3	20.6	1.9

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年): エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満  
 ※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%

12月1日の献立は、  
5年生の考案献立です！  
「ぜひ給食に出してほしい」と、ちゃんと  
献立を提案してくれました。  
食材も色々を使用しているので栄養  
たっぷりですね！

・箸、スプーン等は学校で準備しますが、  
持参していただいても構いません。

**みかん**  
手軽にビタミンC補給！  
1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、  
1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれ  
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい  
みかんをたくさん食べましょう。