



2022年

12月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
1	木	★牛乳	★牛乳				743	33.1
		ご飯			米			
		(★ふりかけ)				★ふりかけ		
		鰯(マス)の紅葉焼き	ます	人参ペースト		マヨネーズ風味調味料 白みそ		
		きゅうりとかぶの梅おかか和え	かつお節	きゅうり かぶ にんにく	三温糖	練り梅		
2	金	さつま汁	鶏肉	大根 人参 長葱	さつま芋 こんにゃく サラダ油	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	879	33.9
		★牛乳	★牛乳					
		ごま豆乳			★中華麺			
		担々麺 (★中華麺)						
		(汁)	豚肉 大豆ミート 豆乳	生姜 にんにく もやし 長葱 チンゲン菜 干し椎茸	三温糖 ごま油 練りごま ラー油	かぶ(豚骨) 京桜みそ 赤みそ トウバンジャン オイスターソース		
5	月	彩の国肉まん			肉まん		814	30.8
		野菜の味噌マヨ和え		蓮根 ブロッコリー 人参 コーン	ごま	赤みそ マヨネーズ風味調味料		
		みかん		みかん				
		★牛乳	★牛乳					
		ご飯			米			
6	火	厚揚げと里芋のごま味噌煮	厚揚げ 鶏肉	人参 ごぼう さやいんげん	里芋 こんにゃく サラダ油 三温糖 ごま	赤みそ だし(鰹節・昆布)	730	24.8
		彩り野菜の厚焼き玉子	厚焼き玉子					
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり 人参		ゆかり		
		★牛乳	★牛乳					
		ビビンバ (肉入りご飯)	牛肉	にんにく 生姜	米 三温糖 ごま油			
7	水	(野菜のナムル)		もやし 大根 人参 ほうれん草 にんにく 生姜	三温糖 ごま油 ごま ラー油	トウバンジャン	702	26.5
		かぼちゃと大豆の甘辛揚げ	大豆	かぼちゃ	揚げ油 三温糖			
		餃子スープ		もやし 白菜 にら 長葱 人参 きくらげ	水餃子 ごま油	ガラボン(豚骨)		
		★牛乳	★牛乳					
		★ソフトフランスパン			★ソフトフランスパン			
8	木	(★マーメレードジャム)				★マーメレードジャム	892	30.4
		じゃが芋の洋風煮	鶏肉 いんげん豆	玉葱 人参 グリンピース にんにく マッシュルーム	じゃが芋 サラダ油	カレー粉		
		大根とブロッコリーのサラダ		大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	マヨネーズ風味調味料		
		★豆乳プリン				★豆乳プリン		
		★牛乳	★牛乳					
9	金	ご飯(地場産米)			米		793	28.2
		鶏の甘酢あんかけ	鶏肉	長葱 生姜	小麦粉 米粉 揚げ油 三温糖 ごま油			
		じゃが芋の香味和え	のり		じゃが芋 ごま			
		ワンタンスープ		もやし 白菜 にら 長葱 人参 きくらげ	ワンタン皮 ごま油	ガラボン(豚骨)		
		★牛乳	★牛乳					
12	月	チャーハン	焼豚	長葱 人参 グリンピース	米 麦 ごま油	オイスターソース	711	26.5
		きびなごのサクサク揚げ	きびなごサクサク揚げ		揚げ油			
		トック	卵	にら 人参 干し椎茸	トック ごま油	ガラボン(豚骨)		
		★ヨーグルト	★ヨーグルト					
		★牛乳	★牛乳					
13	火	ご飯			米		801	24.3
		味噌かつ	豚カツ		揚げ油 三温糖	京桜みそ		
		五目豆	大豆 昆布	ごぼう 人参 さやいんげん	こんにゃく 三温糖			
		けんちん汁	豆腐	大根 長葱 人参 しめじ 小松菜	里芋	だし(鰹節・昆布)		
		★牛乳	★牛乳					
13	火	ポーク			米 麦		801	24.3
		カレー (麦ご飯)	豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶	じゃが芋 サラダ油 小麦粉	カレー粉 カレールウ		
		(ルウ)						
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン果汁 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖			
		フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶		カクテルゼリー サイダー		

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
14	水	★牛乳	★牛乳				804	31.0	
		チキンときのこのクリームパグッティ (スパゲッティ) (クリームソース)	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 ほうれん草 しめじ マッシュルーム	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム				
		海藻サラダ (★ドレッシング)	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン		★ドレッシング			
		手作りチーズタルト	クリームチーズ 卵 プレーンヨーグルト	レモン果汁	生クリーム グラニュー糖 タルトカップ				
15	木	★牛乳	★牛乳				755	26.6	
		ひじきご飯	油揚げ ひじき	人参 干し椎茸	米 もち米 こんにゃく 三温糖	だし(昆布)			
		里芋コロッケ		キャベツ 小松菜 人参	里芋コロッケ 揚げ油	中濃ソース			
		ごま和え			三温糖 ごま	白みそ			
豚汁	豚肉 豆腐	大根 人参 長葱	こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)					
16	金	★ミルクコーヒー	★ミルクコーヒー				842	29.0	
		★フラワーロール			★フラワーロール				
		ほぎの香草フライ	ほぎの香草フライ		揚げ油				
		ごぼうサラダ		きゅうり 人参 ごぼう コーン	三温糖 ごま	辛子 マヨネーズ風味調味料			
ポトフ	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 かぶ セロリ	じゃが芋	ガラボン(豚骨) ローリエパウダー					
19	月	★牛乳	★牛乳				768	24.8	
		ご飯			米				
		厚揚げと豚肉のみそ炒め	厚揚げ 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 長葱 生姜 にんにく	ごま油 三温糖 でん粉	赤みそ トウバンジャン			
		茎わかめのナムル	茎わかめ	もやし きゅうり えのき茸 にんにく	ごま油 三温糖 ごま	一味唐辛子			
みかん		みかん							
20	火	★牛乳	★牛乳				711	28.5	
		牛丼 (麦ご飯) (具)	牛肉	玉葱	米 麦 白濁 サラダ油 三温糖 でん粉				
		はりはり漬け	昆布	きゅうり 人参 切干大根	三温糖 ごま				
		じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ 油揚げ	玉葱	じゃが芋	赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)			
21	水	★牛乳	★牛乳				881	27.1	
		二色揚げパン (プレーン) (抹茶)	きな粉		子どもパン 揚げ油 グラニュー糖 子どもパン 揚げ油 三温糖	抹茶			
		白菜のクリーム煮	肉団子 チーズ 牛乳 いんげん豆ペースト	玉葱 白菜 人参	じゃが芋 生クリーム マカロニ 小麦粉 バター サラダ油	ガラボン(豚骨)			
		こんにゃくサラダ		キャベツ コーン ソテーオニオン きゅうり ビーマン レモン果汁	サラダこんにゃく オリーブ油 三温糖				
★いよかんゼリー				★いよかんゼリー					
22	木	★牛乳	★牛乳				722	23.1	
		菜飯			米 麦	菜飯の素			
		まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ		揚げ油				
		かぼちゃの含め煮		かぼちゃ	三温糖	だし(鰹節・昆布)			
なめこのみそ汁	豆腐	なめこ 長葱 三つ葉		白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)					
23	金	★牛乳	★牛乳				742	30.5	
		パエリア	鶏肉	マッシュルーム トマト缶 玉葱 ビーマン パセリ にんにく	米 麦 オリーブ油	サフランパウダー			
		フライドチキン	フライドチキン		揚げ油				
		カリフォルニア風サラダ		カリフラワー ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン	マカロニ オリーブ油 三温糖	トマトケチャップ			
★クリスマスケーキ(チョコ)				★クリスマスケーキ					
回数		※「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
17		食塩 2.5g しょうゆ しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						782	28.2

～リクエスト給食を実施します～

残菜調査の結果、各学年で1番残菜が少なかったクラスのリクエスト献立(1位と2位)を取り入れました。お楽しみに♪

☆1年生のリクエスト

チャーハン(9日)、揚げパン(21日)

☆2年生のリクエスト

揚げパン(21日)、豆乳プリン(7日)

☆3年生のリクエスト(フルーツポンチとミルクコーヒーが同率2位だったため、両方入れました)

揚げパン(21日)、フルーツポンチ(13日)、ミルクコーヒー(16日)

