



12月 給食献立表



日光市立今市小学校

日	曜	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			血や肉になる食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
1	木	ご飯 牛乳 きびなごカリカリフライ おおかず 大阪漬 肉じゃが	牛乳 きびなご 豚肉	ご飯 サラダ油 ジャがいも 砂糖	きゅうり だいこん しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	623	19.5	16.2	1.70
2	金	コッペパン スラッピージョー 牛乳 グリーンポテト ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 なんと ヨーグルト	コッペパン サラダ油 砂糖 パン粉 ジャがいも バター ワンタン	たまねぎ にんじん トマト パセリ はくさい たけのこ	698	27.7	24.1	2.70
5	月	とほろ丼 牛乳 さつまい汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	ご飯 砂糖 さつまいも サラダ油	しょうが 枝豆 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	642	24.8	19.8	2.10
6	火	ご飯 牛乳 さわら西京漬 切り干大根の煮物 豚汁	牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 砂糖 サラダ油 ジャがいも	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく はくさい	603	24.7	18.0	2.00
7	水	コッペパン いちごジャム 牛乳 焼きそば ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 ちくわ ツナ	コッペパン いちごジャム 中華めん サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり コーン	666	28.4	22.3	2.70
8	木	ご飯 牛乳 回鍋肉 中華風卵スープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油 でん粉 アセロラゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく しいたけ たけのこ はくさい	624	26.3	20.8	1.80
9	金	黒パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ツナと大豆のサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー 大豆 ツナ	黒パン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	たまねぎ きゅうり にんじん コーン トマト ピーマン	668	27.2	27.2	2.10
12	月	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース ごま和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 砂糖 でん粉 ごま さといも サラダ油	だいこん りんご しょうが キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	606	23.0	17.5	2.20
13	火	ご飯 牛乳 春巻き 八宝菜 にらとハムの和え物	牛乳 春巻き 豚肉 なんと ロースハム	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま油 ごま ドレッシング ラー油	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にら もやし	706	26.5	27.0	1.80
14	水	【ご飯の日献立】 ご飯 牛乳 いわしごまみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮梅	牛乳 いわし ひじき 油揚げ 豚肉	ご飯 サラダ油 砂糖	にんじん しらたき ごぼう だいこん ぶなしめじ ほうれん草 ねぎ	643	23.6	24.6	2.10
15	木	【地産地消献立：はくさい】 ご飯 牛乳 彩り野菜の卵焼き おひたし すき焼き風煮	牛乳 卵 けずり節 豚肉 豆腐 かまぼこ	ご飯 サラダ油 砂糖	もやし 小松菜 ねぎ しらたき にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	638	24.0	23.9	2.20
16	金	コッペパン 牛乳 ポテトとお米のササミカツ フロッコリーサラダ 湯波入り和風シチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン ゆほ 生クリーム 味噌	コッペパン サラダ油 ドレッシング ジャがいも ベシャメルソース バター	フロッコリー きゅうり コーン ごぼう にんじん たまねぎ	629	27.6	25.3	2.30
19	月	ご飯 牛乳 ビビンバ 豆腐入り中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	ご飯 サラダ油 砂糖 ごま ドレッシング ごま油 フルーツ杏仁	ぜんまい にんにく もやし ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	587	25.3	19.8	2.10
20	火	ご飯 牛乳 納豆 いそ和え 筑前煮	牛乳 納豆 のり 鶏肉 さつまい揚げ	ご飯 ごま さといも サラダ油 砂糖	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにゃく しいたけ さやえんどう	620	27.0	17.3	2.10
21	水	セルフドッグ 牛乳 ちゃんぽん麺	牛乳 ソーセージ 豚肉 なんと	コッペパン ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが	626	27.4	25.8	2.30
22	木	【冬至献立】 素ご飯 牛乳 かぼちゃのカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海そう わかめ 鶏肉	素ご飯 ジャがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご	629	20.8	18.6	2.50
23	金	【クリスマス献立】 コッペパン 牛乳 照り焼きチキン イタリアンサラダ オニオンスープ ケーキ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	コッペパン ドレッシング サラダ油 ケーキ	フロッコリー きゅうり たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ パセリ	643	28.5	25.9	2.50

※小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.6g



