

# 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 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく しよくひん 血や肉になる食品		ちから しよくひん 力のもとになる食品		からだ ちようし との しよくひん 体の調子を整える食品					
			さかなく たまごまめ 魚・肉・卵・豆	ぎゆうにゆう 牛乳・小魚・海藻	こくろい さとう 穀類・いも・砂糖	ゆし しじつ 油脂・種実	りよくおうしよくや 緑黄色野菜	た やまい くだもの その他の野菜・果物・きのこ				
1	金	ミルク揚げパン 牛乳 イタリアンサラダ ほうとう	ツナ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 スキムミルク クレーミーホイップ	コッペパン ほうとう 砂糖 かぼちゃ	サラダ油 ドレッシング	フロccoli いんげん にんじん あか 赤ピーマン	きゅうり 黄ピーマン だいこん 白菜 しめじ ねぎ	612	24.1	26.4	2.3
4	月	ご飯 牛乳 たらの味噌バター焼き ごま和え 筑前煮	たら 鶏肉 さつま揚げ	ぎゆうにゆう 牛乳	ご飯 砂糖 里芋	サラダ油 ごま	ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ もやし ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん さやえんどう	607	27.4	14.2	2.0
5	火	ピビンバ丼 牛乳 ワンダンスープ	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉 なると	ぎゆうにゆう 牛乳	ご飯 砂糖 ワンタン	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	ぜんまい にんにく もやし たまねぎ 白菜 たけのこ	602	24.5	17.6	2.1
6	水	バターロール 牛乳 ツナマトクリームスパゲティ カリコリサラダ ラ・フランスゼリー	ツナ ハム	ぎゆうにゆう 牛乳 なま 生クリーム チーズ	バターロール スパゲティ ゼリー	オリーブオイル ドレッシング ホワイトソース	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	644	26.7	22.0	2.4
7	木	【1年リクエスト献立】 手巻きご飯(ツナ・きゅうり・梅びしお) 牛乳 ミルメーク 豚汁 果汁グミ	ツナ 豚肉 味噌	ぎゆうにゆう 牛乳 のり	ご飯 じゃがいも ミルメーク グミ	ノンエッグ マヨネーズ サラダ油	にんじん 梅 きゅうり パセリ たまねぎ こんにゃく だいこん 白菜 コーン	602	23.0	18.6	2.0	
8	金	セルフドック 牛乳 さつまいもシチュー	ソーセージ 鶏肉	ぎゆうにゆう 牛乳	コッペパン さつまいも	サラダ油 ベシャメルソース バター	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ しめじ	688	25.1	29.2	2.0
11	月	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 肉しゅうまい	ぶたにく とうふ 豚肉 豆腐 ハム 肉しゅうまい	ぎゆうにゆう 牛乳	ご飯 かたくり 片栗粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	にんじん にら	ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく 大根 きゅうり	655	26.1	21.9	2.0
12	火	五穀ごはん 牛乳 ハヤシライス かんぴょうサラダ 抹茶プリン	ぶたにく ハム 豚肉 ハム	ぎゆうにゆう 牛乳	五穀ごはん じゃがいも 抹茶プリン	ノンエッグ マヨネーズ バター ハヤシルウ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース かんぴょう キャベツ	697	21.8	21.3	1.9
13	水	【ご飯献立の日】(地産地消費材:白菜) ご飯 牛乳 納豆 すき焼き煮 ほうれん草の磯和え	なつとう ぶたにく 納豆 豚肉 とうふ かまぼこ	ぎゆうにゆう 牛乳 のり	ご飯 砂糖 ご飯 砂糖	サラダ油 ごま	にんじん ほうれん草	ねぎ しらたき たまねぎ 白菜 えのきたけ もやし	600	26.3	17.7	1.8
14	木	ご飯 牛乳 さんまみぞれ煮 五目ひじき 沢煮輪	さんま 大豆 豚肉 さつま揚げ	ぎゆうにゆう 牛乳 ひじき	ご飯 砂糖	サラダ油	にんじん こまつな 小松菜	ごぼう しらたき だいこん しめじ ねぎ	623	24.0	21.6	2.2
15	金	米粉パン 牛乳 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ハム 鶏肉	ぎゆうにゆう 牛乳	米粉パン 砂糖 マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ もやし きぬさや	663	25.5	21.6	2.4
18	月	ご飯 牛乳 八宝菜 おぎまんじゅう 中華くらげ和え	ぶたにく なた 豚肉 なると ちゅうか 中華くらげ おぎまんじゅう	ぎゆうにゆう 牛乳	ご飯 砂糖 かたくり 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま ドレッシング	にんじん	白菜 たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが きゅうり	613	28.1	18.6	2.1
19	火	ご飯 牛乳 厚焼き卵 五目きんぴら どさんこ汁	あつや たまごぶたにく 厚焼き卵 豚肉 さつま揚げ みそ 味噌	ぎゆうにゆう 牛乳 わかめ	ご飯 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま バター	にんじん	ごぼう こんにゃく コーン もやし ねぎ にんにく しょうが	612	22.5	17.0	2.4
20	水	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ グラタン フロccoliサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン ビーンズミックス	ぎゆうにゆう 牛乳 チーズ	コッペパン じゃがいも グラタン マカロニ マーシャルビーンズ	ドレッシング バター	フロccoli にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ キャベツ レモン	625	21.2	25.2	2.6
21	木	<冬至献立> 麦ご飯 牛乳 かぼちゃカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく 豚肉	ぎゆうにゆう 牛乳 わかめ ヨーグルト	むぎ はん 麦ご飯 かぼちゃ	サラダ油 カレーウ ドレッシング	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン もやし こんにゃく りんご	660	20.5	19.6	2.2
22	金	黒パン 牛乳 フライドチキン ハムと大根のサラダ 白菜スープ クリスマスケーキ	とりにく ハム ベーコン	ぎゆうにゆう 牛乳	くろ はん 黒パン 春雨 かたくり 片栗粉 小麦粉 ケーキ	サラダ油 ドレッシング	にんじん	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ 白菜 たけのこ レモン	663	27.1	29.0	2.8
25	月	どぼろ丼 牛乳 ニコニコ汁	とりにく たまご 鶏肉 卵 とうふ 豆腐 味噌	ぎゆうにゆう 牛乳	ご飯 砂糖 さといも 里芋	サラダ油	にんじん	えだまめ しょうが ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく ねぎ	629	26.3	21.5	2.0

※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

※日光市では、お米の消費拡大を目的とし、毎月パンの日の1日を「ご飯献立の日」としています。今月は13日です。



