

12月 給食献立予定表



日曜日	献立名	おもなざいりょう					エネルギー	しじつ
		あか	きいろ	みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をどとのえる				
2月	ごはん 牛乳 ならまんじゅう 切り干し大根のナムル 麻婆豆腐	ハム ならまんじゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ごめ かたくりこ	ドレッシング あぶら ごま	にんじん にら ねぎ	きゅうり きりぼしだいこん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	635kcal 26.3g	21.0g 2.00g
3火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目ひじき煮 沢煮椀	さば だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ごはん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん しめじ しらたき	614kcal 22.8g	22.3g 2.20g	
4水	米粉パン 牛乳 チキンチーズ焼き プロッコリーサラダ さつま芋のシチュー	チキンチーズ焼き とりにく	ぎゅうにゅう ごめ さつま芋	あぶら ドレッシング ベジメタルソース	プロッコリー にんじん きゅうり たなねぎ コーン グリーンピース	694kcal 31.3g	30.2g 2.50g	
5木	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 小松菜のおひたし 五目味噌汁	ハンバーグ なまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも かたくりこ さとう		こまつな にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり しょうが きゅうり	620kcal 23.7g	19.3g 2.20g	
6金	キャラメル揚げパン 牛乳 イタリアンサラダ ほうとう	いか ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ごめ ほうとう さとう	ドレッシング あぶら	プロッコリー あかピーマン にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん はくさい ねぎ	630kcal 22.4g	25.7g 2.70g	
9月	ごはん 牛乳 ファイバードライカレー 海藻サラダ 型抜きチーズ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう ワカメ	ごはん あぶら カレー ドレッシング	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが きゅうり れんこん	669kcal 25.0g	24.3g 2.80g	
10火	ごはん 牛乳 豚肉のごま味噌炒め 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく とうふ なまあげ なると	ぎゅうにゅう ワカメ みそ	ごはん さとう ごま	にんじん いんげん たまねぎ しょうが にんにく だいこん しいたけ ねぎ	634kcal 27.7g	21.6g 2.70g	
11水	【ご飯の日献立】ごはん 牛乳 鶏のから揚げ キャベツの塩昆布あえ キムチ入り豚汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ みそ	ごはん かたくりこ じゃがいも	にんじん きゅうり はくさい たまねぎ はくさい こんにやく	635kcal 23.0g	21.3g 2.10g	
12木	ごはん 牛乳 卵焼き 五目きんぴら けんちん汁 豆乳パンナコッタ	たまごやき きゅうにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう ごま ごはん さとう	あぶら ごま	にんじん ごぼう しらたき だいこん はくさい こんにやく	638kcal 21.1g	18.8g 2.20g	
13金	バターロール 牛乳 スパゲッティミートソース カリコリサラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	バターロール スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり	674kcal 25.3g	25.7g 2.40g	
16月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 プロッコリーのツナ和え どさんこ汁	いわし ぶたにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ワカメ	ごはん じゃがいも バター ドレッシング	プロッコリー にんじん きゅうり きゅうり きゅうり にんにく しょうが カリフラワー	634kcal 25.4g	20.3g 2.50g	
17火	【地産地消献立：白菜】ごはん 牛乳 なつとう 磯香りとえ すきやき風煮	なつとう きゅうにく ぎょうどうふ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう ごま あぶら	ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ はくさい えのき	622kcal 26.6g	18.9g 2.00g	
18水	コッペパン 牛乳 オムレツ 根菜サラダ 肉団子スープ とちおとめジャム	オムレツ ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン とちおとめ はるさめ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい	626kcal 22.9g	28.0g 2.70g	
19木	【冬至献立】ごはん 牛乳 かぼちゃカレー こんにやくサラダ 県産ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ワカメ ヨーグルト	ごはん じゃがいも ヨーグルト	カレールウ あぶら ドレッシング かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり にんにく しょうが こんにやく	663kcal 20.9g	20.4g 2.60g	
20金	【クリスマス献立】黒パン 牛乳 フライドチキン ハムと大根のサラダ ラビオリスープ クリスマスケーキ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	くろパン ラビオリ クリスマスケーキ かたくりこ	カレールウ ドレッシング あぶら	にんじん だいこん たまねぎ はくさい きゅうり しょうが	731kcal 26.1g	32.6g 2.40g
23月	三色丼 牛乳 なめこ汁	とりにく けいらん とうふ みそ	ぎゅうにゅう ごま さとう	ごま	ほうれんそう なめこ しょうが ねぎ	623kcal 27.4g	19.5g 2.60g	
24火	ごはん 牛乳 メンチカツ ツナと大豆のサラダ 白菜スープ ミニソース	メンチカツ ツナ だいず えだまめ	ぎゅうにゅう ごはん はるさめ ベーコン	あぶら ドレッシング	にんじん プロッコリー きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ	699kcal 20.5g	28.7g 2.20g	
25水	セルフドック (ウインナー・ポイルキャベツ) 牛乳 味噌ラーメン マスタード&ケチャップ	ウインナー ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	コッペパン ちゅうかめん バター	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが コーン ねぎ	647kcal 26.2g	26.7g 2.80g	

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



- ◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準  
エネルギー650kcal、たんぱくしじつ26.8g、しじつ21.6g、えんじゆん2.0g
- ◆今月の今三小の平均(予定)  
エネルギー649kcal、たんぱくしじつ24.7g、しじつ23.6g、えんじゆん2.4g