

# 12月分 給食献立予定表

日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			総量(kcal)	塩分(g)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる		
1 (水)	ごはん 牛乳 みなみかますタミナやき ごまあえ かみなりじる	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ごまつな にんじん もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	612	27.4
2 (木)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら ごま でんぶん あぶら	もやし ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ なら しょうが にんにく しいたけ	622	23.6
3 (金)	ミルクパン ラ・フランスジャム 牛乳 こんさいサラダ きつねうどん	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ なるヒ ツナ	パン ジャム うどん	ごぼう きゅうり コーン にんじん れんこん しいたけ ほうれんそう	601	22.8
6 (月)	ごはん 牛乳 にくだんご もみづけ ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく みそ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ	ほくさい きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しらたき いんげん	664	22.8
7 (火)	ごはん 牛乳 さけふゆかすみやき おかかあえ みそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ かつあぶし みそ	ごはん じゃがいも パンナコッタ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ だいこん	599	26.4
8 (水)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんのにつけ ならたまじる	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ なるヒ	ごはん あぶら ざらめ でんぶん	かぼちゃ にんじん なら たまねぎ だいこん しいたけ	638	18.9
9 (木)	ごはん 牛乳 なつとう ピリッとづけ おでん みかんゼリー	ぎゅうにゅう なつとう さつまあげ イカ がんとどき こんぶ うずらのたまご ちくわ	ごはん ごま ゼリー	ほくさい きゅうり こんにゃく だいこん	635	26.0
10 (金)	くろばん 牛乳 やきそば イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ	パン めん あぶら ドレッシング	キャベツ にんじん もやし たまねぎ プロッコリー パプリカ きゅうり	597	24.6
13 (月)	ごはん 牛乳 てりやきチキン ごもくおひたし どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく かつあぶし わかめ みそ	ごはん じゃがいも ごま あぶら むえんバター	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ コーン ねぎ にんにく	612	23.0
14 (火)	コッパパン いちごジャム 牛乳 スペインふうオムレツ グリーンサラダ かぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにつく	パン ジャム ドレッシング むえんバター	プロッコリー アスパラ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ レモン	599	22.9
15 (水)	ごはん 牛乳 かつおのゆずみぞれ そくせきづけ ざくざくに	ぎゅうにゅう かつお とりにつく ちくわ こうやどうふ	ごはん さといも ざらめ	だいこん きゅうり ごぼう しょうが にんじん こんにゃく	600	25.9
16 (木)	**地産地消献立～白菜～** さんしょくどん 牛乳 けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにつく たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	ほうれんそう しょうが だいこん にんじん ごぼう ほくさい こんにゃく ねぎ	606	24.7
17 (金)	**3ねん1くみりクエスト** ナン 牛乳 キーマカレー いそあえ むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく だいたいのり	ナン あぶら ルウ むらさきいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ほうれんそう もやし にんにく しょうが ズッキーニ パプリカ	553	28.5
20 (月)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ゆずのかおりづけ いなかじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ みそ	ごはん さといも さとう でんぶん あぶら	だいこん ほくさい ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ りんご ゆず	602	21.9
21 (火)	**クリスマス献立** こめこパン 牛乳 クリスピーチキン やさしいマリネ オニオンスープ チョコケーキ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	パン あぶら でんぶん ごまごこ ドレッシング むえんバター ケーキ	だいこん きゅうり パセリ たまねぎ パプリカ バジル にんじん キャベツ タイム にんにく しょうが レモン	689	22.7
22 (水)	**冬至献立** ごはん 牛乳 さばみしょうやき ひじきのいりに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ だいたいのり	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しらたき もやし たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	639	23.7
23 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさしいしょうがいため ワンタンスープ スウィーティー ※スープにかわいいあるものがはいるよ♪おたのしみに!	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく かまぼこ	ごはん ワンタン あぶら	にんじん たまねぎ もやし ピーマン しょうが しいたけ チンゲンサイ スウィーティー	664	25.1

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



今月の目標：寒さに負けない食事をしよう！



【地産産物を取り入れた献立】

16(木)に使用する《白菜》は日光産物です。

