



# 12月献立表

## 令和3年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	小麦ごはん 牛乳 豆腐団子汁 豚こらの味噌炒め	鶏肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にはら	大根 えのきたけ ねぎ もやし にんにく	米 麦 里芋 白玉粉 砂糖	米油 ごま油	607	17.2
2	木	コーンマヨネーズトースト 牛乳 ミネストローネ カントリーサラダ	ハム ベーコン 豚肉 レンズ豆	チーズ 牛乳	パセリ粉 にんじん トマトピューレ トマト缶	コーン たまねぎ セロリー 大根 キャバツ レモン	食パン マカロニ 砂糖 マヨネーズ 米油	544	16.6	
3	金	チキンカレー 牛乳 野菜のレモンじょうゆあえ	鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく レモン たまねぎ りんご もやし きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	571	15.4
7	火	練馬大根の日 練馬スパゲティ 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	練馬大根 キャバツ コーン	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 はちみつ	オリーブ油 米油	530	16.2
8	水	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ ピンズサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 生クリーム	パセリ粉 にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく セロリー たまねぎ キャバツ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 砂糖	バター 米油	562	15.2
9	木	きんぴらごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ さつま汁 くだもの(みかん)	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	ごぼう 生姜 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 さつま芋 こんにゃく	米油	619	17.6
10	金	ごまごはん 牛乳 棒ぎょうざ 卵わかめスープ	豚ひき肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にはら にんじん	白菜 生姜 にんにく たけのこ ねぎ	米 麦 春雨 でんぶん 春巻きの皮	ごま ごま油 米油	544	16.5
13	月	ごはん 牛乳 生揚げのチリソース わかめとじゃこのサラダ	鶏肉 厚揚げ えび	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 でんぶん	米油 ごま油	598	19.1
14	火	ごまと青のりのはん 牛乳 ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物	ぶり 鶏肉 大豆	青のり 牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ	米 もち米 麦 砂糖 里芋 でんぶん	ごま 米油	617	19.6
15	水	ぶどうパン 牛乳 白菜のクリームシチュー 野菜ソテー	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 もやし コーン	ぶどうパン じゃが芋 小麦粉	米油 バター	593	15.9
16	木	きのこのピラフ 牛乳 チーズオムレツ コンソメスープ	ベーコン 鶏ひき肉 卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム えのきたけ キャバツ	米 麦 砂糖	米油 バター	578	17.7
17	金	日本の郷土料理(北海道) とりにご 牛乳 石狩汁 くだもの(りんご)	鶏肉 鮭 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ りんご	米 もち米 砂糖 じゃが芋	米油	522	17.1
20	月	ごはん 牛乳 あじの一味焼き みぞれ汁 野菜の酢味噌あえ	あじ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく えのきたけ 大根 ねぎ キャバツ もやし	米 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま 米油	536	19.6
21	火	ブルコ半弁 牛乳 青のりピンズポテト	豚肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん にはら	たまねぎ もやし りんご 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん	米油 ごま油	593	15.3
22	水	冬至献立 わかめごはん 牛乳 肉豆腐 ゆずごまサラダ かぼちゃようかん	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳 アガー	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ゆず 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり	米 麦 こんにゃく 焼きふ 砂糖	米油 ごま	601	15.2
23	木	ミルクパン 牛乳 フライドチキン イタリアンスープ セレクトデザート：オレンジゼリー	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ アガー	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン オレンジジュース	ミルクパン でんぶん じゃが芋 パン粉 砂糖	米油	655	18.0
		or ミルクパン 牛乳 フライドチキン イタリアンスープ セレクトデザート：ぶどうゼリー								

★12/23(木)はセレクトデザートの日です。オレンジゼリーかぶどうゼリーの、どちらか好きな方を選んで食べます★

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

なお、学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値 (おやつ付き)	579	17.0	31.5	2.5	342	88	2.2	231	0.37	0.51	24	5.5
平均値 (ぶどうゼリー)	579	17.0	31.5	2.5	342	88	2.2	231	0.37	0.51	23	5.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

