

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
1	月	○	豚肉と青梗菜の焼きそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	中華めん 三温糖 でんぶん 粉糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 椎茸 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	614 22.8
2	火	○	麦ごはん 魚のマヨチーズ焼き カラフルサラダ もやしのスープ	牛乳 さかな 豚肉 チーズ	精白米 米粒麦 パン粉 三温糖 マヨネーズ 米油 ごま油	にんじん なら 玉葱 キャベツ ピーマン きゅうり もやし	691 25.4
3	水	○	キャロットライス ガーリックソテー 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 鶏肉 海老 みそ 豆腐 ハム	精白米 三温糖 でんぶん ごま油 ごま 米油 バター	にんじん こまつな たけのこ 玉葱 はくさい 椎茸 キャベツ	602 25.6
4	木	○	黒砂糖パン ツナのチーズローフ スパイシーポテト 野菜スープ	牛乳 まぐろ缶 たまご ベーコン チーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ	651 27.9
5	金	○	鮭菜めし 肉じゃが ゆず大根	牛乳 鮭 豚肉 かつ お削り	精白米 こんにやく じゃがいも 三温糖 米油 ごま	にんじん 玉葱 だいこん ゆず	610 23.3
8	月	○	練馬スパゲティ 花野菜サラダ ゆうやけゼリー	牛乳 まぐろ缶 のり アガー	スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん ブロッコリー だいこん カリフラワー	633 25.3
9	火	○	ゆかりごはん 焼きししゃも 野菜チップス 豚汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ししゃも	精白米 さつまいも こんにやく じゃがいも 米油	にんじん ゆかり かぼちゃ ごぼう れんこん だいこん ねぎ	615 25.2
10	水	○	きびごはん 豚肉の三州煮 のりの佃煮 野菜のからしあえ	牛乳 豚肉 生揚げ いか のり	精白米 きび 三温糖 じゃがいも こんにやく 米油	にんじん こまつな 椎茸 玉葱 もやし きゅうり	639 27.6
11	木	○	さつまいもごはん ぎせい豆腐 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご かつお削り 油揚げ みそ わかめ	精白米 さつまいも 三温糖 じゃがいも ごま 米油	にんじん こまつな たけのこ 椎茸 ねぎ もやし 玉葱	627 26.6
12	金	○	チキンカレーライス じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター ごま	にんじん 玉葱 りんご きゅうり だいこん	635 19.6
15	月	○	メキシカンライス 大根のポトフ	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉	精白米 さといも バター 米油	にんじん 玉葱 だいこん ほんしめじ	612 19.6
16	火	○	きびごはん 鮭のごまフライ ナムル 白菜スープ	牛乳 鮭 たまご ベーコン 豚肉	精白米 小麦粉 でんぶん ごま ごま油 米油	にんじん こまつな もやし はくさい	630 26.4
17	水	○	ガーリックフランス コーンシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	フランスパン じゃがいも 薄力粉 マーガリン 米油 バター	にんじん 玉葱 セロリー くだもの	617 18.1
18	木	○	豆わかごはん 肉豆腐 野沢菜のごま炒め	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 ソフト削り 炊込わかめ	精白米 しらたき 車ぶ 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん 野沢菜漬 け 玉葱 もやし	639 28.7
19	金	○	オムチキライス パセリポテト パミセリスープ	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン	精白米 じゃがいも パミセリ バター 米油	にんじん パセリ にんじん 青ピーマン 玉葱	687 23.2
22	月	○	麦ごはん 魚のゆずみそ焼き 磯香あえ かぼちゃ団子汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ のり	精白米 米粒麦 三温糖 白玉粉 小麦粉	にんじん こまつな かぼちゃ ゆず もやし だいこん ねぎ	630 26.5
23	火		天皇誕生日				
24	水	○	バターロールパン ローストチキン ミネストローネスープ デザート	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげんまめ 生クリーム	ロールパン 三温糖 じゃがいも マカロニ 米油 バター	にんじん トマト缶 青ピーマン 玉葱	683 29.3
25	木	○	八宝おこわ ワンタンスープ くだもの	牛乳 焼豚 えび うずら卵 豚肉	精白米 もち米 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん 椎茸 たけのこ はくさい もやし ねぎ くだもの	601 26.6
12/26~1/7			冬休み				

※1月8日から給食が始まります。

献立は 牛乳・五目汁・七草白玉汁・紅白ゼリーの予定です。

※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。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素						ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月分平均	634	24.9	20.6	342	2.3	298	0.4	0.5	39	4.7	2.8
摂取基準	640	18-32	25-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5