

令和3年

12月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	カレーピラフ ぎゅうにゅう ミックスオムレツ ABCスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン なまクリーム チーズ とりにく	こめ おおむぎ マーガリン こめあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース さやいんげん マッシュルーム にんにく えのきたけ	616	16.2	34.9	2.7		
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	587	15.1	33.1	2.6		
3	金	キムたくごはん ぎゅうにゅう チャプチェ ちゅうかスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん キムチ たくあん にら ごぼう たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ ねぎ	601	13.2	40.0	2.6		
6	月	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう はくさいとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	まぐろかん のり ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら グラニューとう	だいこん だいこん(じば) にんじん しめじ えのきたけ はくさい コーン ももかん パインアップルかん りんごかん	638	15.7	30.0	2.9		
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ コーン	600	16.1	28.2	2.4		
8	水	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう きのこととうふのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら しろごま さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キムチ にんじん はくさい しめじ	636	14.5	37.2	2.0		
9	木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう やしししゃも がめに	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ れんこん ほししいたけ	631	20.5	34.7	2.9		
10	金	とうふとぶたにくのあんかけどん ぎゅうにゅう トックスープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ トック	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな だいこん はくさい	635	16.9	27.9	3.1		
13	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれがけ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう しろごま こめあぶら こんにやく さといも	だいこん ねぎ ごぼう にんじん こねぎ	577	18.2	34.9	1.9		
14	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいのピクルス しろはなまめのポタージュ	きなこ ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう とりにく	コッペパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こめこ とうにゅうバター	だいこん にんじん きゅうり セロリー たまねぎ パセリ	587	15.3	42.5	2.1		
15	水	ひよこまめいりカレーライス ぎゅうにゅう てづくりふくしんづけ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう はちみつ きびぎとう しろごま	しょうが セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトかん だいこん れんこん	646	12.3	28.6	2.4		
16	木	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ こめあぶら さとう しろすりごま かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ	595	15.3	30.1	2.7		
17	金	あげごぼうとぶたにくのごはん ぎゅうにゅう はくさいのあまずあえ さつまじる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら こめあぶら しらたき さとう こんにやく さつまいも	ごぼう にんじん しょうが はくさい こまつな だいこん ねぎ	596	12.7	37.0	2.7		
20	月	みそラーメン ぎゅうにゅう だいちりだいがくいも	みそ ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう だいち	ちゅうかめん こめあぶら ラード さつまいも あぶら かたくりこ さとう みずあめ くろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ やし コーン	699	15.4	26.1	2.9		
21	火	わかめごはん ぎゅうにゅう こんさいたっぷりあつやきたまご のっぺいじる	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	にんじん ごぼう きりぼしだいこん はねぎ だいこん ねぎ	595	17.4	33.7	2.8		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき こんさいのぴりからいため かぼちゃとなまあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら こめあぶら こんにやく さとう	しょうが ゆず ごぼう れんこん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	593	17.7	27.9	2.3		
23	木	ツナピラフ ぎゅうにゅう スパイシーチキン ミネストローネ りんごゼリー	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー レンズまめ みそ アガー	こめ マーガリン こめあぶら オリーブゆ こめこ マカロニ マカロニ さとう	にんじん たまねぎ あかピーマン グリーンピース コーン にんにく セロリー しょうが えのきたけ トマトかん トマトペースト キャベツ パセリ りんごジュース りんごかん	645	16.3	36.4	2.4		
24	金	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう あげぎょうざ はくさいスープ ぶどうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら こめあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん こまつな にんにく にら はくさい たまねぎ えのきたけ ぶどうジュース	727	12.5	38.6	2.4		

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数18回

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	622	15.6	33.4	2.5	329	92	2.2	223	0.27	0.45	10	5.4

家庭配布用献立表の記載について

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。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。