



# 12月 学校給食よていこんだて表



令和4年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			エネルギー(えいよろか) たんぱく質	
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのものとなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (木)		麦ご飯 みそ汁週間での 人気ナンバーワンの発表!	ほっけの塩焼き 人気ナンバーワンの味噌汁 ★ツナとひじきのサラダ	★ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ みそ まぐろかん ひじき	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう ★しるすりごま ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし コーン たまねぎ	572 27.0	中学年
2 (金)		麦ご飯	いかのチリソース 中華和え ★広東スープ	★ぎゅうにゅう いか あぶらあげ ★ぶたにく かいばしら	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ はくさい	597 25.8	
5 (月)		練馬スパゲッティ 練馬大根の日	じゃこサラダ フルーツポンチ	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	スパゲティ パター こめあぶら さとう ごまあぶら	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんじん きゅうり キャベツ みかんかん パインアップルかん ももかん ぶどうかん	714 27.3	
6 (火)		ご飯	★ししゃものカレー揚げ かぼちゃの味噌汁 ひじきの煮物	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ みそ とりひきにく ひじき だいず	こめ でんぶん あげあぶら こめあぶら さとう	しょうが にんにく ほししいたけ えのきたけ たまねぎ かぼちゃ ごまつな にんじん	610 23.8	
7 (水)		★たれカツ丼 新潟県の料理	★スキー汁 いちご	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう さつまいも こんにやく	キャベツ ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ いちご	620 29.3	
8 (木)		わかめご飯	★野菜のねぎソース和え ★厚揚げの中華旨煮 りんご	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ かいばしら	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ★ごま こめあぶら かたくりこ	もやし にんじん ごまつな ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ しめじ たまねぎ だいこん チンゲンサイ りんご	591 22.3	
9 (金)		ほたてご飯	けんちん汁 豆腐のナゲット みかん	ほたて あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく	こめ もちごめ さとう こめあぶら こんにやく さといも ごまあぶら マヨネーズ (卵なし) かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが みかん	540 21.8	
12 (月)		麦ご飯 冬に美味しい魚こんだて	ぶり大根 青のりごふきいも 野菜のからし和え	★ぎゅうにゅう ぶり あおのり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	だいこん もやし にんじん ごまつな	560 24.4	
13 (火)		ターメリックライス	★チリコンカン マカロニサラダ みかん	★ぎゅうにゅう だいず ★ぶたひきにく	こめ おおむぎ パター こめあぶら こむぎこ さとう マカロニ オリーブゆ	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ビーマン キャベツ もやし にんじん きゅうり みかん	618 21.7	
14 (水)		ご飯	★和風おろしハンバーグ なめこ汁 和風サラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ★ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ こめあぶら	たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	596 24.7	
15 (木)		★麻婆豆腐丼	じゃがいものハニエサラダ ぼんかん	★ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あげあぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ いら きゅうり キャベツ ぼんかん	644 23.7	
16 (金)		きびご飯	★五目卵焼き ★れんこんきんぴら さつまいも汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ★たまご うるめいわし あぶらあげ みそ	こめ きび こめあぶら さとう こんにやく ★ごま さつまいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ えだまめ れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	619 26.8	
19 (月)		メープルトースト 食育の日 世界の料理(カナ)	★サーモンのホワイトシチュー コーンのフレンチサラダ	★ぎゅうにゅう さけ ★ベーコン クリーム	しょくパン パター グラニューとう メープルシロップ じゃがいも こめあぶら こむぎこ さとう	しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり もやし コーン	527 21.4	
20 (火)		★あぶらふ丼 宮城県の料理	手作りみその味噌汁 ずんだもち	とりもも ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう	こめ こめあぶら あぶらふ こんにやく さとう でんぶん しらたまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	670 24.9	
21 (水)		★みそラーメン 人気メニューシリーズ	★うずらの卵煮 スパイシーポテトビーンズ	★ぶたひきにく だいずミート みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご だいず	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう パター ★しるごま あげあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ いら ねぎ コーン	615 25.9	
22 (木)		ご飯 冬至献立	たらのゆずみそ焼き かぼちゃの鶏そぼろあん とろみ仕立ての五色汁	★ぎゅうにゅう たら みそ とりひきにく とりにく とうふ	こめ さとう こめあぶら でんぶん かたくりこ	しょうが ゆず かぼちゃ ほししいたけ にんじん しめじ だいこん ごまつな	519 24.8	
23 (金)		米粉パン お楽しみ献立	★ビーフシチュー パブリカサラダ ★ブリュレプリン	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★たまご	こめパン こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ ざらめ さとう グラニューとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	667 31.2	

\*天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。