

令和2年



12月献立表



実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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	火	○	こぎつねごはん さけのしおやき ちゃんこふうじ	牛乳・とり肉・油揚げ・鮭・豚肉・厚揚げ・みそ	精白米・米粒麦・米油・砂糖	にんじん・コーン・グリーンピース・しょうが・ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ	702	26.6	28.3	1.9			
2	水	○	あげパン(きなこ) にくだんごいりやさいスープ	牛乳・きな粉・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐	油・ミルクパン・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	にんじん・ほししいたけ・ねぎ・しょうが・はくさい	620	16.9	37.9	2.3			
3	木	○	こうやどうふのそぼろどん こんさいのみそしる	牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐・とり肉・油揚げ・みそ	精白米・米粒麦・米油・砂糖・こんにゃく・里芋	しょうが・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・ごぼう・だいこん・ごまつな	612	16.9	30.0	2.4			
4	金	○	むぎごはん にくじゃがのりのつくだに やさいのしょうがあえ	牛乳・のり・とり肉	精白米・米粒麦・砂糖・米油・こんにゃく・じゃが芋	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・しょうが	606	12.7	18.9	2.2			
7	月	○	ねりまスパゲティ もやしのピリからいため	牛乳・まぐろ缶・のり・油揚げ	マカロニスパゲティ・オリーブ油・砂糖・米油・白ごま	だいこん・しめじ・えのきたけ・もやし・にんじん	603	16.4	33.6	2.5			
8	火	○	ぶたにくとごぼうのませごはん ちゅうかサラダ だいこんのみそしる	牛乳・豚肉・油揚げ・ハム・みそ	精白米・米粒麦・米油・砂糖・春雨・ごま油	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース・もやし・きゅうり・だいこん・ねぎ	658	13.3	30.5	4.2			
9	水	○	スパイシーピラフ あおのりポテト イタリアンスープ	牛乳・青のり・とり肉・パルメザンチーズ・卵	精白米・米粒麦・バター・米油・じゃが芋・パン粉	たまねぎ・にんじん・コーン・ごまつな	621	12.4	21.7	2.5			
10	木	○	むぎごはん さばのみそに はくさいのごまあえ すずしろじ	牛乳・さば・みそ・とり肉	精白米・米粒麦・砂糖・白すりごま・片栗粉	しょうが・ねぎ・はくさい・にんじん・ごまつな・ごぼう・だいこん・しめじ	634	16.7	28.5	2.9			
11	金	○	とりキムチチャーハン トックスープ	牛乳・とり肉	精白米・米粒麦・米油・もち・ごま油	にんじん・ピーマン・キムチ・ほししいたけ・はくさい・ねぎ・ごまつな	618	13.1	22.6	2.4			
14	月	○	むぎごはん やさいいりたまごむし みそけんちんじ	牛乳・鶏ひき肉・卵・とり肉・豆腐・油揚げ・みそ	精白米・米粒麦・米油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・こんにゃく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・にらごぼう・だいこん・ねぎ	613	16.4	28.9	1.7			
15	火	○	むぎごはん チキンなんばん ちんげんさいとしめじのスープ	牛乳・とり肉・卵・豆腐	精白米・米粒麦・片栗粉・油・砂糖 ・マヨネーズ(エッグフリー)・白ごま	たまねぎ・パセリこ・しょうが・にんじん・しめじ・チンゲンサイ・ねぎ	753	13.5	33.6	2.4			
16	水	○	ちゅうかふうのざわなごはん ビーフンソテー だいこんのポトフ	牛乳・ちりめんじゃこ・ベーコン・とり肉	精白米・米粒麦・ごま油・砂糖・白ごま・米油・ビーフン・じゃが芋	のぎわな・たまねぎ・ほししいたけ・もやし・キャベツ・にんじん・ピーマン・だいこん・しめじ	627	14.8	23.0	2.8			
17	木	○	12月おたんじょう日献立 ごもくあんかけそば とうにゅうココアムース	豚肉・うずら卵・アガー・豆乳	米油・中華めん・砂糖・でん粉・片栗粉・ごま油	しょうが・にんにく・たけのこ・ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ	633	14.8	24.5	2.3			
18	金	○	しせんとどうふどん わかめスープ	豚肉・豆腐・とり肉・わかめ	精白米・米粒麦・砂糖・ごま油・でん粉・片栗粉・白ごま	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・ねぎ	600	17.3	24.5	3.5			
21	月	○	まめわかごはん さかなのゆずみそやき とうじのみそしる	牛乳・わかめ・大豆・たら・油揚げ	精白米・白ごま・砂糖	ゆず・にんじん・だいこん・かぼちゃ・ねぎ	600	18.5	22.8	2.7			
22	火	○	むぎごはん かじょうどうふ しおナムル	牛乳・豚肉・みそ・厚揚げ	精白米・米粒麦・米油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうが・たけのこ・キャベツ・にんじん・にんにく・ねぎ・もやし・ごまつな	614	16.5	31.7	2.0			
23	水	○	チキンカレーライス じゃこサラダ	牛乳・とり肉・大豆・わかめ・ちりめんじゃこ	精白米・米粒麦・米油・じゃが芋・ざらめ・小麦粉・バター・砂糖・白ごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・きゅうり・だいこん・コーン	638	14.7	24.3	2.3			
24	木	○	むぎごはん いわしのかばやき たっぴりやさいのみそしる	牛乳・いわし・油揚げ・みそ	精白米・米粒麦・油・片栗粉・砂糖・白ごま	しょうが・にんじん・ごぼう・だいこん・はくさい・ごまつな	702	18.7	33.2	2.1			
25	金	○	お楽しみ給食 てりやきチキンバーガー ABCスープ おかしなおかしなめだまやき	牛乳・とり肉・アガー	丸パン・砂糖・米油・じゃが芋・マカロニ	しょうが・にんじん・マッシュルーム・たまねぎ・コーン・ほうれんそう・もも	640	17.5	28.8	3.1			

※ 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19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	637	16.2	27.9	2.5	349	99	2.4	260	0.33	0.53	26	4.6
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	20	5以上

