12月　予定献立表

令和8年

北町小学校

日	曜	献立名	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	火	ごはん　ぎゅうにゅう かつおのかりんとうあげ　けんちんじる かぶのすのもの	こめ　こめこ　かたくりこ　あぶら さとう　こんにゃく　さといも	ぎゅうにゅう　かつお　ぶたにく とうふ　わかめ	しょうが　ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ　かぶ　きゅうり	613	19.5	23.2	2.0
2	水	ごはん ぎゅうにゅう しおこうじハンバーグ　さつまじる やさいのやくみあえ	こめ　パンこ　さとう　かたくりこ さつまいも　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく とりひきにく　とうふ　とりにく みそ	にんじん　ねぎ　だいこん　こまつな もやし　にんにく　しょうが	612	17.7	28.2	2.2
3	木	ごはん　ぎゅうにゅう　プルコギ はるさめたんたんスープ くだもの(りんご)	こめ　あぶら　さとう　かたくりこ ごまあぶら　はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ぶたひきにく みそ　とうにゅう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　しめじ　えのきたけ もやし　にら　キャベツ ねぎ　りんご	602	16.0	24.2	2.0
4	金	わかめごはん　ぎゅうにゅう やきししゃも　ちくぜんに やさいのあまじょうゆあえ	こめ　あぶら　さといも こんにゃく　さとう	わかめごはんのもと　ぎゅうにゅう ししゃも　とりにく　かつおぶし	ごぼう　にんじん　だいこん れんこん　さやいんげん　キャベツ ほうれんそう	566	18.0	23.9	2.1
7	月	ねりまスパゲッティ　ぎゅうにゅう ねりまだいこんのはっぱいりソテー くだもの(みかん)	スパゲティ　オリーブゆ あぶら　さとう	まぐろかん　のり　ぎゅうにゅう ベーコン	ねりまだいこん　たまねぎ　レモン キャベツ　だいこん（は） こまつな　にんじん　コーン　みかん	572	16.4	33.8	2.0
8	火	ウインナーピラフ　ぎゅうにゅう コーンとしろいんげんのとうにゅうポタージュ ジャーマンポテト	こめ　あぶら　じゃがいも	ウインナー　ぎゅうにゅう　とりにく いんげんまめ　とうにゅう　ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース コーン　こまつな　パセリ	565	13.5	28.5	2.1
9	水	ごはん　ぎゅうにゅう さばのむぎみそやき　むらくもじる いそかあえ	こめ　さとう　しろすりごま おおむぎ　かたくりこ	ぎゅうにゅう　さば　みそ とうふ　たまご　のり	たまねぎ　にんじん　ねぎ　こまつな キャベツ　コーン	628	19.6	32.1	2.3
10	木	ホイコーローどん ぎゅうにゅう くるりんスープ	こめ　あぶら　さとう　かたくりこ トック　ごまあぶら	ぶたにく　みそ　ぎゅうにゅう　なると	にんにく　しょうが　にんじん ほししいたけ　たまねぎ　キャベツ ねぎ　ピーマン　あかピーマン きくらげ　コーン　チンゲンサイ	566	16.2	22.3	2.2
11	金	えがこうトースト（いちごジャム） ぎゅうにゅう　ポークビーンズ ハーブポテト	しょくパン　マーガリン　いちごジャム あぶら　さとう　こめこ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず いんげんまめ	にんにく　たまねぎ　にんじん トマトピューレ　グリンピース	636	12.7	41.0	2.3
12	土	ドライカレー　ぎゅうにゅう カラフルハニーサラダ くだもの(べにまどんな)	こめ　あぶら　はちみつ	ぶたひきにく　だいず　ぎゅうにゅう	セロリー　にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマトかん キャベツ　きゅうり　こまつな　コーン みかん	587	14.6	26.2	1.6
14	月	振替休業日							
15	火	チキンライス　ぎゅうにゅう きのこのキッシュ しろいんげんまめとやさいのスープ	こめ　あぶら　じゃがいも	とりにく　ぎゅうにゅう　たまご クリーム　チーズ　ベーコン いんげんまめ	たまねぎ　にんじん　トマトピューレ マッシュルーム　コーン　えのきたけ しめじ　ほししいたけ　にんにく こまつな	572	16.6	30.4	2.2
16	水	ごはん　ぎゅうにゅう あげぶりだいこん　じゃがいものみそしる やさいのあっさりあえ	こめ　かたくりこ　あぶら　さとう じゃがいも　しろごま	ぎゅうにゅう　ぶり　みそ かつおぶし	しょうが　だいこん　たまねぎ にんじん　しめじ　こまつな キャベツ	625	16.6	31.2	2.1
17	木	とわだ ばらやき どん ぎゅうにゅう　はちのへせんべいじる くだもの(りんご)	こめ　あぶら　はちみつ　さとう かたくりこ　こんにゃく　なんぶせんべい	ぶたにく　ぎゅうにゅう　とりもも	たまねぎ　にんじん　はくさい りんご　にんにく　しょうが ごぼう　だいこん　しめじ ねぎ　こまつな	614	16.1	24.9	2.3
18	金	ごはん　ぎゅうにゅう いかのチリソース　ちゅうかスープ だいずもやしのナムル	こめ　こめこ　あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　いか　とりにく あつあげ	しょうが　にんにく　ねぎ　にんじん はくさい　チンゲンサイ　もやし きゅうり　こまつな	573	17.7	31.4	2.1
21	月	ツナトースト　ぎゅうにゅう ふゆやさいのこめこシチュー グリーンサラダ	むえんパン　あぶら　じゃがいも こめこ　さとう	まぐろかん　チーズ　ぎゅうにゅう とりにく　いんげんまめ クリーム　みそ	たまねぎ　レモン　セロリー　にんにく にんじん　かぶ　はくさい　かぶ（は） キャベツ　こまつな　きゅうり	595	16.7	44.3	2.0
22	火	ごはん　ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき かぼちゃすいとん しゅんぎくのごまあえ	こめ　さとう　しらたまこ こめこ　あぶら　しろごま	ぎゅうにゅう　さけ　みそ　ぶたにく	しょうが　ゆず　かぼちゃ　にんじん だいこん　ねぎ　しゅんぎく　もやし	599	16.9	26.0	2.1
23	水	ごはん　ぎゅうにゅう はっちんどうふ ちゅうかたまごスープ	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ たまご	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ　きくらげ ほししいたけ　チンゲンサイ ねぎ　にら	554	16.2	28.6	2.1
24	木	ガーリックライス　ミルクコーヒー フライドチキン こめこのおほしさまいりミネストローネ くだもの(せとか)	こめ　あぶら　かたくりこ じゃがいも　こめこマカロニ	ベーコン　コーヒーぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく　レンズまめ	にんにく　しょうが　セロリー たまねぎ　にんじん　トマトかん トマトピューレ　キャベツ こまつな　みかん	706	14.4	28.3	2.0
25	金	終業式（給食なし）							

※　給食当番の白衣、配膳台カバーを持ち帰ります。お手数ですが、洗濯・アイロンがけをして、３学期の始業式に持たせてください。

※　３学期の給食開始日は1/8（金）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(μgRAE)	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	599	16.4	29.4	2.1	331	85	2.1	204	0.26	0.36	16	5.3