

12がつ こんだてひょう							主な材料とその働き							栄養量		
							赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
2	火		○	すきやきどん			ごまみそしる	くだもの	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ はれひめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ 片栗粉 里芋 さつまいも	ごま 米油	612	15.1
3	水		○	マーボーやきそば	ポテトはるまき			豚肉 みそ 豆腐 大豆 ★ツナ	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ ホールコーン	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	658	18.2	
4	木		○	だいすひじきごはん	ししやものこうみやき		いしかりじる	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 ★鮭	牛乳 ひじき ★ししゃも	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ ごぼう 大根 きやべつ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	米油 ごま	560	19.9	
5	金		○	むぎごはん	さかなの ステーキソース	くきわかめの きんぴら	みそしる	★ホキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう 白菜	米 麦 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	523	19.5	
8	月	ねりまだいこん いっせいきゅうしょく	○	ねりまスパゲティ	ねりまサラダ		パイナップル ケーキ	★ツナ★糸削り 卵	牛乳 きざみのり	にんじん 大根葉	練馬大根 大根 きやべつ ハイン缶 レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター 米油	685	14.9	
9	火		○	じゃこごはん	ぎせいとうふ	ポン酢あえ	みそしる	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 ★じやこ 青のりきざみのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ きやべつ もやし レモン	米 砂糖 ジャガイモ	ごま 米油	581	18.9	
10	水		○	ごまごはん	さけの ちゃんちゃんやき		のっぺいじる	くだもの	★鮭 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	きやべつ 玉ねぎ えのき もやし 大根 ねぎ みかん	米 砂糖 さといも 片栗粉 こんにゃく	米油 バター ごま	570	18.5
11	木		○	こぎつねごはん		れんこんチップ サラダ	とうふだんごじる	鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん	ホールコーン グリンピース れんこん もやしきやべつ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 はちみつ ジャガイモ	米油 ごま ごま油	617	13.1	
12	金		○	むぎごはん	わふうきのこ ハンバーグ	きやべつとコーンの ソテー	ようふう たまごスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン 卵	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ しめじ えのき きやべつ ホールコーン 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	613	16.8	
15	月		○	いわしのかばやきどん		きやべつの そくせきづけ	ごじる	★いわし 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きやべつ 大根ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	623	18.7	
16	火		○	ピザトースト	しおぶたの カレーポトフ	カントリーサラダ		ベーコン ハム 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 ピーマン	玉ねぎ にんにく きやべつ きゅうり 大根 レモン	食パン ジャガイモ 砂糖	米油	556	18.1	
17	水	ねりまくさん だいこんはいふび	○	チンジャオロースどん	きゅうりとだいこんの ナムル		かきたまじる	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ キュウリ 大根 もやし	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	590	18.6	
18	木	ねんせい こうがいかくしゅう	○	だいすいり ちゃめし	おでん	ごまあえ		くだもの	★さつまあげ★ちくわ ★つみれ 生揚げ ★揚げボール 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 もやし ★りんご	米 こんにゃく 里芋 ちくわぶ 砂糖	ごま	550	16.4
19	金	あおもりけんの きょうどうりょうり	○	ゆうやけごはん	いかしゅうまい		せんべいじる	豚肉 いか 鶏肉 油揚げ	牛乳 ★じやこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 南部せんべい 片栗粉 シュウマイの皮	米油 ごま油	583	19.1	
22	月	とうじこんだて	○	むぎごはん	さばのごまだれやき	ゆずだいこん	かほちやすいとん	★さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 かほちやべースト	大根 ゆず 白菜 干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	ごま	600	18.1	
23	火	ねんせい しゃかいかけんがく	○	はいがパンの ガーリックトースト	カウボーアシチュー	はなやさいのサラダ		豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー バセリトマト缶	にんにく 玉ねぎ カリフラワー	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター マーガリン	608	14.7	
24	水		○	スペイシーピラフ	てりやきチキン		イタリアンスープ	フルーツゼリー	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん 小松菜	玉ねぎ ホールコーン にんにく しょうが パイン缶 みかん缶 桃缶	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも パン粉	米油 バター	639	15.6
25	水	しゅうぎょうしき	○	ターメリックライス	ポークストロガノフ	かいそうじやこサラダ		くだもの	豚肉	牛乳 生クリーム わかめ ★じやこ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし マッシュルーム キュウリ ★りんご	米 麦 小麦粉	米油 バター ごま ごま油	623	12.7	

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

※果物はみかん、りんごを予定しております。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	600	17.0	29.9	344	2.2	256	0.37	0.52	31	6.1	2.6