

令和4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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 木	ごまココアあげパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ	ねじりパン くるすりごま グラニューとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ パセリ にんじん セロリー トマトかん	644	15.8	39.1	2.6			
2 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら 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 もやし しめじ えのきたけ	618	15.1	36.7	2.4			
5 月	ごまじゃごごはん ぎゅうにゅう ぶたばらだいこん みそしる りんごゼリー	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ アガー	こめ しろごま こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ りんごジュース りんごかん	665	14.4	34.1	2.3			
6 火	ツナピラフ ぎゅうにゅう ミックスオムレツ ABCスープ	まぐろかん 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 マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ グリンピース コーン さやいんげん マッシュルーム にんにく えのきたけ こまつな	613	16.7	39.9	2.3			
7 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 ぶたにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら こめぬかあぶら 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	609	18.4	28.7	2.1			
8 木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう キャベツのからしあえ がめに	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん グリンピース キャベツ きゅうり たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん	587	16.9	32.5	2.7			
9 金	みそラーメン ぎゅうにゅう だいずいりだいがかいも	みそ ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん こめぬかあぶら ラード さつまいも あぶら かたくりこ さとう みずあめ くるごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン	644	15.5	28.0	2.9			
12 月	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 フルーツポンチ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう はちみつ きびざとう 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 きゅうり だいこん れんこん りんごかん パインアップルかん ももかん レモン	720	11.1	28.3	2.4			
13 火	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 ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ごぼう	599	16.0	31.6	2.7			
14 水	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 こめぬかあぶら 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	596	15.3	30.1	2.6			
15 木	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも ぶたにくとやさいのいために やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	602	17.3	34.2	2.1			
16 金	まめわかごはん ぎゅうにゅう はるまき じゃがいもとチンゲンサイのスープ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ はるさめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にら たけのこ ほししいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	618	14.6	30.1	1.6			
19 月	ごはん ぎゅうにゅう あおさいりたまごやき はくさいのあまずあえ さつまじる	ぎゅうにゅう たまご あおさ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さつまいも	はくさい にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	587	16.4	29.4	2.0			
20 火	カレーうどん 牛乳 とりのからあげ だいこんサラダ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あぶら	うどん こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな しょうが にんにく だいこん きゅうり	587	18.4	40.8	3.0			
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのあんかけ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ トック ごまあぶら	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 グリンピース だいこん はくさい	636	16.9	28.0	2.6			
22 木	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに さばのみぞれがけ とんじる	ぎゅうにゅう のり さば ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう みずあめ しろごま こめぬかあぶら 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	624	18.8	34.8	2.2			
23 金	ミルクパン ぎゅうにゅう てりやきチキン トマトシチュー おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ かんてん	ミルクパン さとう ざらめ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマトかん トマトピューレ ももかん	684	17.4	35.7	2.8			

※ 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17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	625	16.1	33.0	2.4	344	96	2.3	213	0.29	0.45	12	6.3

※10/3 (月) コーンピラフの代わりに12/12 (月) フルーツポンチを補填しました。

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。