

12月分 予定献立表



日(曜)	献立名(★新献立)			主な食品			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	牛乳	おかず	赤のたべもの 主に血や肉となる	黄色のたべもの 主に熱や力となる食品	緑のたべもの 主に体の調子を整える		
2(月)	ソフトフランス		じゃがいもの 豆乳クリーム煮 ツナサラダ	牛乳 豆乳 とり肉 ツナ 白いんげん豆	ソフトフランスパン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 豆乳バター ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし だいこん ブロccoli	586	
							25.4	
3(火)	みそラーメン (ホット中華めん)		くわいの 青のり風味★ 茎わかめのサラダ	牛乳 あおのり ぶた肉 茎わかめ みそ	中華めん ごま油 ごま 砂糖 油	にんじん にんにく しょうが こまつな だいこん にら ねぎ くわい もやし とうもろこし	600	
							26.7	
4(水)	とりめし		こまいフライ どさんこ汁 みかん	牛乳 とり肉 みそ こまいフライ	米 油 砂糖 バター じゃがいも	にんじん しめじ もやし ねぎ こまつな にんにく とうもろこし ごぼう みかん	589	
							22.2	
5(木)	麦ごはん		いかと豆腐の チリソース 春雨サラダ	牛乳 いか とり肉 チキンハム 豆腐	米 麦 ごま油 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 緑豆はるさめ ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり もやし キャベツ	604	
							27.4	
6(金)	カレーピラフ		ししゃもフライ ABCスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ししゃもフライ	米 麦 油 マカロニ 豆乳バター	にんじん マッシュルーム こまつな セロリー とうもろこし たまねぎ はくさい	625	
							22.5	
9(月)	ココア揚げパン		白いんげん豆のシチュー 花野菜サラダ	牛乳 豆乳 とり肉 白いんげん豆	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 豆乳バター	にんじん キャベツ たまねぎ ブロccoli だいこん カリフラワー	605	
							22.6	
10(火)	麦ごはん ごま塩		塩肉じゃが 厚焼きたまご 磯香あえ	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 のり	米 麦 じゃがいも しらたき 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが こねぎ にんにく もやし こまつな たまねぎ	606	
							24.0	
11(水)	麦ごはん		さんまのかば焼き 根菜汁	牛乳 油揚げ さんま	米 麦 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	598	
							20.0	
12(木)	麦ごはん		チキンカレー 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 海そう みそ ヨーグルト	米 麦 小麦粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 油 豆乳バター ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー だいこん スイスチャード	642	
							22.2	
13(金)	柳川風井 (麦ごはん)		いもと豆のかりんとう 塩こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 だいた 豆乳 鶏卵 塩こんぶ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 さつまいも 小麦粉 ごま油 ごま	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん	639	
							26.9	
16(月)	大谷口小ドリームフェスティバル 振替休日							
17(火)	森さんのごはん 鉄火みそ		なまあげのすき煮 わかめサラダ	牛乳 だいた 牛肉 みそ 生揚げ わかめ	米 油 砂糖 黒砂糖 ごま油 しらたき	にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ しいたけ だいこん	621	
							27.3	
18(水)	冬至(12/21) 献立			牛乳 ホキ みそ とり肉	米 麦 油 砂糖 かぼちゃもち	にんじん ごぼう こまつな だいこん ゆず ねぎ	602	
	麦ごはん		ホキのゆずみそかけ かぼちゃ団子汁★				23.2	
19(木)	ガーリックライス		チリコンカン キャベツの ホットサラダ★	牛乳 ぶた肉 豆乳 とり肉 ベーコン 金時豆 まめミンチ	米 麦 豆乳バター 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ブロccoli にんにく	586	
							25.8	
20(金)	クリスマス献立			コーヒーマルク とり肉 チキンハム	米 麦 砂糖 オリーブ油 片栗粉 豆乳バター 米粉 ショコラカップケーキ	にんじん にんにく しょうが えだまめ たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン キャベツ ブロccoli とうもろこし	608	
	コーンピラフ		照焼チキン クリスマスサラダ クリスマスカップケーキ				24.9	
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・5年生は社会科見学のため、18(水)の給食がありません。							平均 栄養量 608 kcal	エネルギー たんぱく質 24.4 g