

12月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	みどり 群 (体の調子をよくなるもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
1	きん	○	たんたん 担々めん(蒸し中華めん) だいこん 大根の甘酢和え	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ちゅうか 中華めん こめ 米ぬか油 ごま 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 生姜 りょくとう 緑豆もやし 小松菜 なが 長ねぎ 大根 きゅうり	617	24.1	702	27.4
4	げつ	○	なめし 菜飯 おでん 豚肉のみそ炒め みかん(柑橘)	ぎゅうにゅう 牛乳 昆布 ちくわ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 みそ	なめし 菜飯 じゃがいも 砂糖 米ぬか油	だいこん 大根 こんにやく しょうが 生姜 にんにく たま 玉ねぎ 人参 りょくとう 緑豆もやし いんげん みかん	594	23.6	711	27.8
5	か	○	ごはん ハンバーグトマトソース マカロニスープ 枝豆とキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ とりにく 鶏肉	こめ 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 人参 マッシュルーム キャベツ パプリカ 枝豆	643	23.8	788	29.0
6	すい	○	ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華和え	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	こめ 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 生姜 たま 玉ねぎ 人参 ほ 干しいたけ たけのこ なが 長ねぎ 緑豆もやし こまつな 小松菜	607	25.8	742	31.1
7	もく	○	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ かきたま汁 ひじきの五目煮	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 とうふ 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 あぶらあ 油揚げ	こめ 米 米粉 でん粉 こめ 米ぬか油 砂糖	にんにく しょうが 人参 生姜 たま 玉ねぎ 人参 こまつな 小松菜 こんにやく いんげん	636	29.2	782	37.4
8	きん	○	キャロット食パン ポトフ コーンソテー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	キャロットパン こめ 米ぬか油 じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	606	23.5	740	28.2
11	げつ	○	ごはん ホキの甘酢だれ さつま汁 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ とりにく 鶏肉 みそ	こめ 米 でん粉 こめ 米ぬか油 砂糖 さつまいも ごま	にんにく しょうが 人参 生姜 たま 玉ねぎ ごぼう 人参 だいこん 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 白菜	619	24.1	757	30.6
12	か	○	ミルクパン(食パン) 冬野菜のクリームシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 なま 生クリーム	ミルクパン こめ 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	596	24.2	727	29.0
13	すい	○	ごはん 生揚げのうま煮 白菜とえのきのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	こめ 米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ 人参 生姜 だいこん 大根 いんげん はくさい 白菜 えのきたけ	634	27.7	769	33.3

12月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	あか 赤 群 (血や肉をつくるもの)	き 黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 緑 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
14	木	○	ごはん さばの香味だれ 根菜汁 こんにゃくサラダ	牛乳 さば 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 大根 人参 ごぼう 緑豆もやし こんにゃく パプリカ 小松菜 たま 玉ねぎ	603	26.9	745	33.7
15	金	○	ごはん みそ肉じゃが もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし きゅうり 梅	599	24.6	727	29.3
18	げつ 月	○	じゃがいものキーマカレー (麦ごはん) コールスローサラダ	牛乳 豚肉	麦ごはん 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり	651	22.4	788	26.6
19	か 火	○	ごはん 鶏肉のすき焼き風 チンゲン菜の甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま	人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 緑豆もやし チンゲン菜	596	25.8	720	31.0
20	すい 水	○	ごはん あじの竜田揚げ こしね汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あじ 豚肉 みそ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 さといも 砂糖	生姜 人参 こんにゃく ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	628	26.8	774	33.9
21	もく 木	○	食パン 鶏肉のマスタード焼き ジュリエンスープ 海藻サラダ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン 海藻	食パン 米ぬか油 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし とうもろこし	606	24.5	729	30.4
22	きん 金	○	ごはん さわらのゆずしょうゆだれ 大根のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さわら わかめ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	ゆず 人参 大根 長ねぎ 生姜 玉ねぎ かぼちゃ	590	27.2	726	33.8