

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	赤群	黄群	みどり群	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
				あか (血や肉をつくるもの)	き (力や体温となるもの)	みどり (体の調子をよくするもの)	Iカリ - きろからり [kcal]	たんぱく質 [g]	Iカリ - きろからり [kcal]	たんぱく質 [g]
1	げつ	○	カレーあんかけ(ゆでうどん) 笹かまの米粉磯辺揚げ ささみとコーンのソテー	牛乳 笹かま 青のり 豚肉 油揚げ 鶏肉	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油	たまねぎ 人参 長ねぎ エリンギ とうもろこし	595	29.0	685	33.6
2	か	○	ご飯 さばのポン酢だれ 五目汁 しらたき炒め	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 みそ	米 米ぬか油 でん粉 さといも 砂糖	レモン 大根 人参 かぶ 長ねぎ しらたき たけのこ チンゲン菜	617	27.7	763	34.7
3	すい	○	パンパン(渦巻) 冬野菜のクリームシチュー カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	パンパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ 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	608	22.0	764	26.7
4	もく	○	わかめご飯 生揚げのうま煮 白菜のおひたし りんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	わかめご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 りんごゼリー	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん 緑豆もやし 白菜 レモン	695	28.2	833	33.9
5	きん	○	ご飯 ホキの甘酢だれ さつま汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 ホキ 鶏肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも ごま	たまねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし	626	26.1	760	31.7
8	げつ	○	菜飯 おでん 根菜のごまみそ炒め みかん(柑橘)	牛乳 生揚げ こんぶ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 みそ	菜飯 じゃがいも 砂糖 米ぬか油 ごま ごま油	大根 こんにやく ごぼう 人参 れんこん いんげん みかん	609	22.4	724	26.3
9	か	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ えのきのみそ汁 にらたま炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	米 米粉 でん粉 米ぬか油	にんにく 生姜 えのきたけ 長ねぎ 人参 緑豆もやし なら	634	29.3	778	36.5
10	すい	○	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	613	26.1	749	31.3
11	もく	○	そばろ丼(ご飯) 海藻としらすのサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 しらす干し 海藻 わかめ	米 米ぬか油 砂糖	いんげん 干しいたけ 人参 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	606	25.7	738	30.9
12	きん	○	ミルクパン(食パン) さけの香草焼き シエニケイト(きのこのクリームスープ) マスタードポテト いちごジャム	牛乳 さけ 鶏肉 生クリーム ウインナー	ミルクパン いちごジャム オリーブ油 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃがいも	レモン にんにく 人参 たまねぎ マッシュルーム エリンギ	718	29.8	911	38.0
15	げつ	○	ご飯 ひきずり(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

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	ぐん	き	ぐん	みどり	ぐん	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
				赤	群	黄	群	緑	群	I補給 - きろからり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I補給 - きろからり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
16	火	○	バターロール ポトフ コーンソテー お楽しみデザート	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン		バターロール 米ぬか油 じゃがいも 米粉ケーキ		セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし		637	24.4	777	29.9
17	水	○	ご飯 焼きメンチカツ かきたま汁 キャベツのおかか和え	牛乳 メンチカツ 豆腐 鶏卵 かつお節		米 米ぬか油 でん粉		玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 緑豆もやし		606	21.5	763	26.1
18	木	○	ポークカレー(麦ご飯) 大根サラダ	牛乳 豚肉 チーズ		麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり		680	21.3	826	25.1
19	金	○	ご飯 あじの竜田揚げ 和風しょうがスープ 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 あじ 鶏肉 なまあげ		米 でん粉 米ぬか油		生姜 ごぼう 大根 人参 白菜 長ねぎ 緑豆もやし えのきたけ 小松菜		605	26.8	749	34.2
22	月	○	ご飯 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
23	火	○	チョコチップパン 鶏肉のマスタード焼き かぶとウインナーのスープ かにかまサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー かにかまぼこ		チョコチップパン 米ぬか油 砂糖		玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ とうもろこし きゅうり		612	26.0	787	33.1
24	水	○	ご飯 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