



12月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	
1水	ご飯	○	すき焼き煮 厚焼き卵 キャベツのおかか和え	豚肉,焼き豆腐, たまご,花かつお	豚肉,焼き豆腐, たまご,花かつお	精白米,糸こんにゃく,三温糖	油	にんじん,ほうれん草	しいたけ,ねぎ,はくさい,キャベツ	824 kcal 33.4 g
2木	2種トースト (チーズ・アーモンド)	○	豆と野菜のスープ カリカリベーコンサラダ キャロットゼリー	鶏肉,大豆,えんどう豆,いんげん豆,ベーコン	ビザチーズ,飲用牛乳,粉寒天	食パン,グラニュー糖,三温糖,上白糖	ソフトマーガリン,アーモンド粉,油	パセリ,ホールトマト,にんじん,ブロッコリー	にんにく,キャベツ,しめじ,玉ねぎ,セロリ,きゅうり,ホールコーン,みかんジュース	748 kcal 29.3 g
3金	きのこご飯	○	揚げ出し豆腐 さつま汁 糸寒天のごま酢あえ	油揚げ,押し豆腐,鶏肉,白みそ,赤みそ	飲用牛乳,糸寒天	精白米,薄力粉,澱粉,さつまいも,三温糖	大豆油,白いりごま,練りごま	にんじん,こまつな	エリンギ,干し椎茸,えのきたけ,しめじ,しょうが,だいこん,ごぼう,ねぎ,もやし,ホールコーン	766 kcal 29.0 g
6月	ご飯	○	根菜の甘酢あん チンゲン菜のスープ 果物	豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	飲用牛乳	精白米,澱粉,さつまいも,三温糖	大豆油,油,ごま油	にんじん,チンゲンツアイ	しょうが,れんこん,玉ねぎ,しめじ,みかん	876 kcal 29.5 g
7火	関西風わかめうどん	○	生揚げと青菜の煮浸し 焼き芋	豚肉,油揚げ,笹かま,生揚げ	生わかめ,飲用牛乳	冷凍うどん,三温糖,さつまいも	油	にんじん,こまつな	はくさい,干し椎茸,ねぎ	762 kcal 34.0 g
8水	ご飯	○	わかさぎのカレー揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 小松菜とえのきの海苔和え	豚肉	飲用牛乳,わかさぎ,刻みのり	精白米,薄力粉,ソフトパン粉,糸こんにゃく,三温糖	大豆油,油	にんじん,さやいんげん,とうがらし,こまつな	ごぼう,もやし,えのきたけ	790 kcal 29.6 g
9木	ゆかりご飯	○	鯖の香味焼き 煮物 白菜とじゃこのお浸し	さば,さつま揚げ,油揚げ	飲用牛乳,しらす干し	精白米,麦,三温糖,板こんにゃく,さといも	ごま油,白いりごま	ゆかり,にんじん,さやいんげん,こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ,だいこん,ごぼう,たけのこ,干し椎茸,もやし,はくさい,えのきたけ	821 kcal 35.2 g
10金	世界の料理:インド ナン	○	ビーンズキーマカレー サモサ 果物	豚ひき肉,レンズマメ	飲用牛乳,粉チーズ	ナン,薄力粉,じゃがいも,ぎょうざの皮	油,バター,大豆油	にんじん,ホールトマト,ピーマン	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,りんご	869 kcal 33.0 g
13月	人参ご飯	○	おでん キャベツとひじきのツナ和え	油揚げ,げんこつはんぺん,揚げポール,豆ちくわ,うずら卵,がんもどき,まぐろ油漬	飲用牛乳,結びこんにゃく,干ひじき	精白米,板こんにゃく,じゃがいも,三温糖	油	にんじん	だいこん,きゅうり,キャベツ	753 kcal 32.2 g
14火	きなこ揚げパン	○	エビ入り野菜のマロニースープ 花野菜サラダ	きな粉,むきえび,鶏肉,絹ごし豆腐	飲用牛乳	コッペパン,上白糖,マロニー,三温糖	大豆油,油	にんじん,こまつな,ブロッコリー	しょうが,キャベツ,たけのこ,きくらげ,玉ねぎ,カリフラワー	785 kcal 33.9 g
15水	麻婆豆腐丼	○	玉米湯(1-ミタ) 焼きりんご	豚ひき肉,赤みそ,白みそ,押し豆腐,鶏肉,たまご	飲用牛乳	精白米,麦,三温糖,澱粉	油,ごま油,バター	にんじん	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,コーンクリーム缶,ホールコーン,りんご	845 kcal 32.3 g
16木	郷土料理:北海道 わかめご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 じゃがバター	炊き込みわかめ,鮭,白みそ	飲用牛乳,調理用牛乳	精白米,三温糖,じゃがいも	油,バター	にんじん,ピーマン,こまつな	玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ,ホールコーン,にんにく,ねぎ,だいこん	778 kcal 33.6 g
17金	味噌ラーメン	○	ジャンボ餃子 果物	豚ひき肉,白みそ,赤みそ	飲用牛乳	蒸し中華めん,澱粉,ぎょうざの皮	ごま油,油	にんじん,にら	ねぎ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,もやし,キャベツ,キウイフルーツ	802 kcal 32.5 g
20月	ご飯	○	高野豆腐の卵とじ いも団子汁 果物	鶏肉,高野豆腐,たまご,油揚げ	飲用牛乳,生わかめ	精白米,麦,三温糖,澱粉,じゃがいも,ながいも	油	にんじん,さやいんげん,こまつな	玉ねぎ,ねぎ,しめじ,干し椎茸,だいこん,オレンジ	836 kcal 33.5 g
21火	クリームスパゲティ	○	イタリアンドレッシングサラダ バナナとアーモンドのケーキ	ベーコン,鶏肉,むきえび,たまご,ひよこまめ	調理用牛乳,生クリーム,ミックスクスチーズ,飲用牛乳	スパゲッティ,薄力粉,三温糖,グラニュー糖	油,バター,アーモンド粉	にんじん,パセリ,ブロッコリー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,カリフラワー,ホールコーン,バナナ	842 kcal 30.8 g
22水	冬至献立 ご飯	○	魚のゆず味噌焼き かぼちゃすいとん汁 れんこんきんぴら	さわら,白みそ,鶏肉,油揚げ	飲用牛乳	精白米,三温糖,薄力粉	油,白いりごま,ごま油	かぼちゃ,こまつな,にんじん,さやいんげん	ゆず,だいこん,はくさい,ねぎ,れんこん	826 kcal 34.6 g
23木	ぶどうパン	○	シェパーズパイ スコッチブロス 果物	豚ひき肉,ベーコン	飲用牛乳,調理用牛乳,生クリーム	ぶどうパン,じゃがいも,三温糖,薄力粉,おむぎ(押麦)	バター,油	にんじん	玉ねぎ,セロリ,にんにく,マッシュルーム,早香	828 kcal 29.5 g
24金	ピラフ	いちご,ショア	タンドリーチキン 星型パスタのスープ コーンサラダ ココアプリン	鶏肉,ベーコン	ショア,プレーンヨーグルト,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム,ホイップクリーム	精白米,マカロニ,じゃがいも,三温糖	バター,油	にんじん,ピーマン,ホールトマト	玉ねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,しょうが,にんにく,セロリ,キャベツ,きゅうり	808 kcal 27.5 g

※材料仕入れの都合により献立名、献立食材を変更する場合がございます。ご了承下さい。
 ◆学納金(給食費・教材費・PTA会費)の引落としが、12月7日(月)にあります。
 1学年(11,600円)2学年(12,400円)3学年(13,800円)の徴収となりますので、前日までに郵便局の口座に入金をお願い致します。
 その他に10円の引落とし手数料のご負担をお願いします。