

# 12月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜 汁もの	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼小中 (中盛り) ×0.6 ×0.8 100
3	月	ご飯	鶏の照り焼き	大根の そぼろあんかけ みそ汁	りんご 牛乳	鶏肉、牛乳	サラダ菜、かぼちゃ、ブロッコリー、大根、にんじん、万能ねぎ、もやし、キャベツ、りんご	米、強化米、片栗粉、砂糖	473 630 788
4	火	五目炒飯 春巻き		やみつきキャベツ 中華スープ	牛乳	えび、豚肉、卵、しらす、牛乳	しいたけ、にんじん、ねぎ、枝豆、キャベツ、玉ねぎ、えのき	米、強化米、ごま油、春巻きの皮、調合油、白ごま	521 695 869
5	水	パン	スパニッシュオムレツ	コールスローサラダ 野菜スープ	ジョア	卵、ベーコン、牛乳、ヨーグルト、ジョア	しめじ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ミニトマト、白菜	パン、オリーブオイル、調合油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	502 670 837
6	木	ナポリタンスパゲティ		マセドアンサラダ オニオンスープ	キウイフルーツ 牛乳	ソーセージ、牛乳、粉チーズ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、レタス、キウイフルーツ	スパゲティ、調合油、砂糖、マヨネーズ、オリーブオイル、クルトン	512 683 854
7	金	ご飯	いかと大豆の かりんと揚げ	ゆかり和え みそ汁	牛乳	いか、大豆、牛乳	しょうが、サラダ菜、にんじん、キャベツ、きゅうり、大根、わかめ	米、強化米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	428 570 713
10	月	ご飯	白身魚の西京焼き	野菜のごま和え けんちん汁	みかん 牛乳	たら、豆腐、牛乳	長ネギ、にんにく、しょうが、かぼちゃ、パプリカ、ほうれん草、もやし、にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、万能ねぎ、みかん	米、強化米、砂糖、ごま油、白ごま、片栗粉	436 581 726
11	火	ご飯	ポークピカタ	人参サラダ 野菜スープ	牛乳	豚肉、卵、ツナ、牛乳	キャベツ、にんじん、レタス、らっきょう、玉ねぎ、ほうれん草	米、強化米、調合油	431 575 719
12	水	茶飯	千種焼き	からし和え すまし汁	牛乳	鶏肉、卵、はんぺん、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれん草、小松菜、わかめ、大根	米、強化米、砂糖、油揚げ	395 526 658
13	木	ガバオ風炒めご飯		春雨サラダ 中華風卵スープ	ココナッツミルク プリン	鶏肉、卵、牛乳	ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、きくらげ、もやし、レタス、ブルーベリー	米、強化米、砂糖、調合油、春雨、ココナッツミルク	539 718 898
14	金	ご飯	鮭の幽庵焼き	ひじきサラダ 豚汁	牛乳	鮭、ツナ、豚肉、牛乳	蓮根、かぼちゃ、枝豆、ひじき、きゅうり、にんじん、干キャベツ、こんにゃく、玉ねぎ、大根、長ネギ	米、強化米、マヨネーズ	490 654 817
17	月	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	10品目サラダ 野菜スープ	牛乳	ホキ、ツナ、大豆、牛乳	にんにく、蓮根、黄パプリカ、大根、にんじん、枝豆、水菜、きゅうり、レタス、玉ねぎ、白菜	米、強化米、パン粉、じゃがいも、練りごま、砂糖、コーン	461 615 769
18	火	醤油ラーメン		手羽先のから揚げ わかめのナムル	牛乳	豚肉、手羽先、牛乳	にんにく、しょうが、にら、もやし、にんじん、キャベツ、長ネギ、サラダ菜、もやし、キャベツ、わかめ	中華麺、調合油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	562 749 936
19	水	ご飯	鯖の塩こうじ焼き	切り干し大根の煮物 みそ汁	ジョア	鯖、豆腐、ジョア	キャベツ、にんじん、切り干し大根、しいたけ、わかめ	米、強化米、塩こうじ、調合油、砂糖	392 522 653
20	木	エビピラフ	骨付きフライドチキン	森のきのこサラダ コーンクリームスープ	チョコカップケーキ 牛乳	鶏肉、えび、ベーコン、ささみ、卵、牛乳、生クリーム	しめじ、玉ねぎ、にんじん、舞茸、エリンギ、ブロッコリー、いちご	米、強化米、バター、調合油、砂糖、マヨネーズ、コーン、小麦粉、チョコチップ、ベーキングパウダー、オリーブオイル	578 771 964

❀給食がない日❀

4日：中1…校外学習  
10日：幼稚部…幼稚部まつり代休  
21日：終業式

※献立は、食材等の都合により変更になる場合があります。