



12月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	小	中
					(熱や力になる)	(血や肉になる)	(体の調子を整える)	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
2	月		ごはん	はるまき ひじきときゅうりのサラダ ちゅうかスープ	ごはん あぶら ごま ドレッシング かたくりこ ごまあぶら	ひじき ツナ ふたにく いか	きゅうり にんじん キャベツ しいたけ もやし はくさい たまねぎ たけのこ きぬさや	621 22.0	757 25.7
3	火	冬が旬の白身の魚です。オーストラリアやニュージーランドでよくとれます。	ごはん	ぎんひらすのしおやき あつあげのカレーに すいとんじる	ごはん あぶら さとう すいとん	ぎんひらす ふたにく あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ねぎ だいこん ごぼう	660 33.2	824 39.5
4	水	パンにはさんでたべよう♪	ソフトパン	チリドックのぐ れんこんのサラダ ふわふわたまごスープ	パン あぶら ごま ドレッシング パン粉 さとう	ウィンナー ふたにく ひよこめめ ツナ たまご チーズ とうふ ベーコン	たまねぎ トマト れんこん きゅうり にんじん コーン パセリ	634 27.9	796 33.4
5	木	ごはんにのせて食べよう。	むぎごはん	あつやきたまご きんぴらどんのぐ すましじる	ごはん むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	たまご ふたにく とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく きくらげ ピーマン きぬさや ねぎ	669 24.4	840 29.1
6	金	大河原中学校からのリクエヌです！	ごはん	とりにくのレモンに まめまめサラダ とんじる みかんゼリー	ごはん かたくりこ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	とりにく だいず ハム ふたにく とうふ みそ	レモン えだまめ コーン こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	737 32.5	909 39.0
9	月		むぎごはん	さばのしょうがじょうゆやき きりほしだいこんのいりに もやしとふたにくのスープ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	さば さつまあげ あぶらあげ ふたにく	にんじん きりほしだいこん たけのこ もやし だいこん みずな	633 24.5	802 29.6
10	火		ごはん	ハンバーグきのこソース おひだし あぶらふりみそしる かくチーズ	ごはん バター さとう あぶらふ じゃがいも	ふたにく とりにく ハム とうふ みそ チーズ	しめじ たまねぎ ほうれんそう だいずもやし だいこん にんじん ねぎ	661 29.5	833 35.7
11	水		ミルクパン	きびなごかりかりフライ(2こ3こ) ツナサラダ スパゲティナポリタン	パン あぶら ドレッシング スパゲティ オリーブゆ	きびなご ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン トマト	679 23.7	870 29.4
12	木		むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ3こ) じゃがふたキムチ はるさめスープ アーモンドフィッシュ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら はるさめ アーモンド	ふたにく とりにく こざかな	にんじん たまねぎ こんにゃく いら キムチ もやし ねぎ たけのこ	648 22.3	835 27.0
13	金		ごはん	トマトミートオムレツ かいそうサラダ ハヤシシチュー みかん	ごはん バター じゃがいも なまクリーム	たまご かいそう さかさまほこ ふたにく	トマト きゅうり もやし たまねぎ にんじん みかん	707 23.4	888 28.4
16	月	「食育の日」 今月は山梨県の郷土料理「かぼちゃほうとう」です。	ごはん ふりかけ	だいずとこざかなのあげに かぼちゃほうとう りんご	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら ごま さとう ほうとう	だいず にぼし とりにく みそ	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ しめじ りんご	658 25.1	817 29.9
17	火		ごはん	たれつきにくだんご(2こ3こ) ビーフンソテー とうふスープ	ごはん ビーフンソテー あぶら かたくりこ	ふたにく とりにく ベーコン とうふ かまぼこ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ はくさい みずな	628 22.6	817 28.9
18	水	セレクトデザートです！ 「いちごケーキ」「チョコケーキ」の中から選んだものを出します。 お楽しみに☆	バター ロール	フライドチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ セレクトデザート	パン あぶら ドレッシング マカロニ オリーブゆ ケーキ	とりにく ベーコン ひよこめめ	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	671 25.9	826 31.2
19	木		むぎごはん	ぶりのてりやき ごもくきんぴら てつぶんたっぶりみそしる	ごはん むぎ あぶら さとう	ぶり さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ ひじき こおりどうふ	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン だいこん ほうれんそう	621 27.5	788 33.1
20	金		ごはん	ちくわチーズいそべあげ うましおキャベツ とうふのちゅうかに	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	ちくわ チーズ こんぶ ふたにく とうふ いか かまぼこ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きぬさや しいたけ にんじん	732 28.8	871 33.0

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。