

12月 献立予定表

日 曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			その他の材料 (調味料など)
2月	ごはん 牛乳 ビビンバ(肉味噌) ビビンバ(ナムル) 海鮮豆腐チゲ		牛乳				ごはん 砂糖 ごま油 ごま油	酒 しょう油 みりん コチュジャン 塩 しょう油 酒 しょう油 コチュジャン 塩 がらスープ	幼 476 小 626 中 805	1.6 2.4 3.0
〈 日本 の 食 べ 物 の 旅 【 青 森 県 】 〉										
3火	麦ごはん 牛乳 白身魚のスタミナ源焼き きんぴらごぼう せんべい汁		牛乳				ごはん おおむぎ しらたき 砂糖 ごま油 油	しょう油 みりん 酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 471 小 604 中 775	1.2 1.6 2.0
4水	味噌ラーメン(中華めん) 味噌ラーメン(味噌ラーメンスープ) 牛乳 春巻き ささみのわかめ和え	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし しめじ しょうが にんにく		中華めん 砂糖 油 ごま油 油	酒 がらスープ テンメシジャン 塩 しょう油 味噌ラーメンスープ 塩 しょう油	幼 579 小 662 中 890	2.9 2.8 3.5
5木	ごはん 牛乳 豚肉と蓮根の炒め物 粉ふきいも こまつなの味噌汁	ぶた肉	牛乳				ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	酒 しょう油 みりん 塩 しょう油 かつおだし	幼 483 小 635 中 813	1.5 2.1 2.6
〈 リ ク エ ス ト 献 立 ・ 藤 代 中 学 校 〉										
6金	クロワッサン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ フローズンヨーグルト		牛乳				クロワッサン マヨネーズ オリーブ油 油	ワイン トマトソース カレー粉 しょう油 塩 ワイン 塩 しょう油 しょう油 酒 塩 チキンアイオン しょう油 しょう油	幼 552 小 692 中 837	1.5 2.2 2.7
9月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 かぶの味噌汁	★ハンバーグ	牛乳				ごはん てん粉 しらたき 砂糖 油	しょう油 みりん 酒 しょう油 酒 みりん かつおだし	幼 497 小 646 中 803	1.6 1.9 2.4
10火	麦ごはん 牛乳 白身魚の香味ソース 春雨サラダ ワンタンスープ	★たらでん粉付き	牛乳				ごはん おおむぎ 砂糖 油 はるさめ 砂糖 ごま油	しょう油 酢 トウバンジャン 酢 しょう油 酒 しょう油 塩 しょう油 がらスープ	幼 491 小 640 中 825	1.5 2.2 2.7
11水	ごはん 牛乳 チキントマトカレー スクランブルエッグ 水菜と大根のサラダ(ドレッシング)		牛乳				ごはん じゃがいも 砂糖 油	酒 カレールウ カレー粉 チョップネ トマトソース ウスターソース ガラムマサラ がらスープ ごまドレッシング	幼 508 小 675 中 845	1.6 2.1 2.5
12木	ごはん 牛乳 鶏肉の玉ねぎソースかけ おかか和え ごま味噌汁	とりにく たまねぎソースかけ	牛乳				ごはん ごま油 油	みりん しょう油 酒 一味唐辛子 しょう油 かつおだし	幼 488 小 634 中 815	1.5 1.8 2.2
13金	食パン チョコクリーム 牛乳 野菜コロッケ(ソース) コーンとツナのサラダ(ドレッシング) ほうれん草のクリームスープ		牛乳				食パン チョコクリーム ★野菜コロッケ スイートコーン キャベツ	中濃ソース しょうがクリーミードレッシング ワイン ゴージボダージュ ベシジャメルソース 塩 しょう油	幼 512 小 670 中 842	1.6 2.4 3.1
16月	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ 旨塩キャベツ 豆乳味噌汁	ぶた肉	牛乳				ごはん てん粉 砂糖 油 ごま油	酒 しょう油 塩 酒 しょう油 コチュジャン 塩 がらスープ	幼 535 小 694 中 872	1.5 1.8 2.3

12月 献立予定表

日曜日	献立名	おもと さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おもと からだ 主に体をつくるものとなる		おもと からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おもと 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質			
17 火	麦ごはん 牛乳 鶏肉の中華炒め もやしと豆苗のサラダ(ドレッシング) かにかまスープ		牛乳	チンゲンサイ	にんにく しょうが しめじ たけのこ ねぎ	ごはん おおむぎ		幼 486 小 633 中 811	1.4 1.7 2.2	
18 水	五目うどん(ソフトメン) 五目うどん(五目うどん汁) 牛乳 芋もち 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳	ほうれんそう にんじん	しいたけ だいこん	ソフトメン でん粉 ★さつまいもいももち	油	酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 534 小 648 中 834	1.6 2.3 2.9
19 木	ごはん 牛乳 そばろあんかけ豆腐 切り干し大根の炒り煮 白菜の味噌汁		牛乳	★豆腐ステーキ とり肉	えだまめ しょうが	ごはん 砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 みりん	幼 497 小 643 中 800	1.8 2.4 2.8
< 冬至 献立 >										
20 金	ごはん 牛乳 にしんのゆず味噌煮 ごまあえ すいとん汁		牛乳	★にしんのゆず味噌煮	ほうれんそう にんじん	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま	しょう油	幼 507 小 637 中 810	1.4 1.7 2.1
23 月	ごはん 牛乳 ちくわの香味揚げ 茎わかめの炒め煮 なめこの味噌汁		牛乳	ちくわ たまご	にんじん	ごはん 小麦粉	ごま油	酒 みりん しょう油	幼 483 小 630 中 835	1.5 1.9 2.6
24 火	麦ごはん 牛乳 バジルローストチキン クリスマスサラダ(ドレッシング) ハッシュドポーク いちごケーキ		牛乳		にんにく パプリカ にんじん	ごはん おおむぎ	オリーブ油	塩 こしょう ワイン 酢 バジルソース イタリアンドレッシング ワイン バヤジラレニク ポニグライヨンジ トマトソース こしょう 塩	幼 593 小 740 中 932	1.4 1.7 2.1

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
- 左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
2日	宮和田小学校	振替休業日

栄養素	基準量		12月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	511	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	653	2.1
中学校	830	2.5	832	2.6

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。