



# 令和6年度12月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい		牛乳 たんぱく質 脂肪分	おもなはたらきとざいりょう		
	しゅしょく 主食・ふりかけ等	おかず		エネルギー たんぱく質 塩分	赤い色 (赤色) おもに血や肉になるもの	黄色い色 (黄色) おもに熱や力になるもの
2月	じゃここんぶごはん	とりにくのおろしソース ごまつなとあつあげのごまあえ とうふのかきたまじる	583 Kcal 27.9 g 2.9 g	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうふ たまご	こめ おぎ ごまさんおんとう さとう かたくりこ	しょうが りんご おぎ にんにく レモン ごまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ
3火	ごはん	さんがやき もやしとツナのあえもの こんさいじる りんご	565 Kcal 26.9 g 2.2 g	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ たまご みそ のり ツナ あぶらあげ	こめ おぎ ごまご さとう あぶら さといも	ねぎ しょうが にんじん もやし ごまつな しいたけ ごぼう だいこん りんご
4水	ごはん のりのつくだに	ししゃものいそべあげ じゃがいもをほろに もやしとえのきのみぞしる	567 Kcal 22.5 g 2.1 g	のり あさり ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おぎ さとう ごまご あぶら じゃがいも しらたきさんおんとう かたくりこ	しいたけ にんじん たまねぎ ごまつな だいこん もやし えのきたけ ねぎ
5木	とうふのちゅうかどん	きりほしだいこんとハムのちゅうかあえ はるさめスープ みかん	592 Kcal 24.0 g 2.1 g	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ おぎ あぶら かたくりこ ごまあぶらさんおんとう ごま じゃがいも はるさめ	にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ きりほしだいこん コーン もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ ごまつな みかん
6金	カレーミートチースドッグ	はくさいとだいこんのスープに さつまいものアーモンドあげ りんご	593 Kcal 22.0 g 2.0 g	ぶたにく だいず チース ぎゅうにゅう ウィンナー	コッペパン あぶら じゃがいも ごまご さつまいも さとう アーモンド	たまねぎ にんじん だいこん はくさい しめじ ブロッコリー りんご
9月	ビビンバ 【かんこくりょうり】 【ファチェとはかんこくりょうりの フルーツポンチのことをいいます】	ワカメスープ ファチェ	590 Kcal 22.8 g 2.7 g	ぶたにく だいず みそ たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かんてん	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく だいずもやし もやし ごまつな たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ねぎ りんご みかん かん かん かん パイナップル ほうとう 缶アセロラジュース
10火	ごはん じゃこどひじきのふりかけ	しいらのあげつけ キャベツとちくわのあえもの あんかけ汁	579 Kcal 26.7 g 2.2 g	ひじき ちりめんじゃこ ごなかつお ぎゅうにゅう しいら くわがめ ちくわ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ おぎさんおんとう ごま かたくりこ あぶら こんにゃく	しょうが キャベツ もやし ごまつな にんじん だいこん はくさい
11水	ごはん	あつやきたまご ごまつなとツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみぞしる りんご	583 Kcal 25.5 g 2.0 g	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ かつおぶし のり あつあげ みそ	こめ おぎ あぶらさんおんとう ごま じゃがいも	にんじん しいたけ ねぎ ごまつな キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ はくさい みずな りんご
12木	てづくりごまつなパン	レバーのマリアナソース マカロニサラダ ごまつなのクリームスープ	634 Kcal 30.8 g 2.7 g	ツナ のり チース ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく あさり レンスまめ とうにゅう なまクリーム	きょうりきこ さとう あぶら マヨネーズ かたくりこ じゃがいもさんおんとう マカロニ バター ごまご	たまねぎ ごまつな しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリ エリンギ
13金	どぼろごぼうごはん	サバのごまやき ごまつなとしらすのあえもの さといものみぞしる みかん	582 Kcal 29.1 g 2.2 g	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう サバ しらす かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ	こめ おぎ あぶらさんおんとう さとう ごま さといも	ごぼう しょうが もやし キャベツ ごまつな しめじ だいこん にんじん ねぎ みかん
16月	ごはん エコふりかけ SDGsきゅうしょく	こうやとうふのからあげ エコきんぴら ごまつなのみぞしる	589 Kcal 21.8 g 2.4 g	ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう こうやとうふ さつまいも だいず あぶらあげ みそ	こめ おぎ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら こんにゃく さつまいもさんおんとう	にんにく しょうが にんじん だいこん さやいんげん しいたけ カズ ねぎ ごまつな
17火	わかめごはん 【いしかわけんのりょうり】 めったじるのなまのゆらいは 「やたらめたらくをいれる」 「やたらめたらくをきる」など からきているといわれています。	フリのねぎだしかけ あいませ めったじる みかん	629 Kcal 27.6 g 2.5 g	わかめ ぎゅうにゅう フリ だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ おぎ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶらさんおんとう こんにゃく さつまいも ぶ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん レンコン カズ はくさい ごまつな みかん
18水	あげパン (きなこ or ココア) セレクトきゅうしょく	にくだんごやさいのスープ バリバリサラダ バナナ	590 Kcal 22.8 g 2.7 g	きなこ ココア ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ハム	コッペパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら ワンドンのかわ	ねぎ しょうが にんじん しいたけ たけのこ はくさい ごまつな もやし バナナ
19木	スパゲッティナポリタン	カリカリまめのサラダ スイートポテト	578 Kcal 22.7 g 2.0 g	ぶたにく ごなチース ぎゅうにゅう ツナ だいず なまクリーム	スパゲッティ あぶらさんおんとう バター かたくりこ さつまいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ピーマン トマト 缶 ブロッコリー きゅうり
20金	ごはん はくさいのあさづけ 【きせつのごんだて】 いちねんでいちばんよるがながい 冬至(とうじ)のごんだてです。	サワラのゆずみそやき がほちゃとだいずとじゃこのあげに けんちんじる	613 Kcal 30.2 g 2.6 g	しおこんぶ ぎゅうにゅう サワラ みそ だいず ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ おぎさんおんとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	はくさい にんじん しょうが ゆず がほちゃ ごぼう だいこん ねぎ ごまつな
23月	ごまつなあんかけチャーハン	ツナポテトぎょうざ えのきととうふのスープ オレンジ	668 Kcal 26.0 g 2.9 g	ちりめんじゃこ たまご ぶたにく イカ ぎゅうにゅう ツナ とうふ	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ ぎょうざのかわ	ねぎ しょうが はくさい しいたけ ごまつな にんじん たまねぎ コーン えのきたけ オレンジ
24火	カレーピラフ クリスマスメニュー	フライドチキン ミネストローネスープ スノーボールクッキー	673 Kcal 23.2 g 2.5 g	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ レンスまめ ごなチース	バター こんぶ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう マカロニ ごまご オリブオイル アーモンドフードル ぶんと	にんじん たまねぎ エリンギ コーン グリンピース セロリ キャベツ トマト 缶
25水	がっき しゅうぎょうしき 2学期終業式					

## 《今月の給食目標》

寒さに負けない食事をしよう。

月間平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
(中学年1人あたり)	600	25.4	21.0

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。

