



12月 予定こんだて表



日曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
2月	わかめごはん		メルルーサのこみみやき こまつなのちりめんあえ とうふとたまねぎのみそしる いもようかん	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、メル ルーサ、あぶらあげ、ちりめんじゃ こ、もめんどうふ、みそ、こなかんで ん	こめ、むぎ、あぶら、すりごま、さつま いも、さんおんとう	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、 こまつな、たまねぎ、だいこん、えの きたけ	556 kcal 25.4 g 15.1 g 2.7 g
3火	ごはん		わふうハンバーグ こまつなときのこのいためもの せんぎりやさいのかきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、も めんどうふ、ぎゅうにゅう、ひじき、た まご	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、ごま、さ とう、でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、もやし、ぶなし めじ、エリンギ、えのきたけ、こまつ な、だいこん、たけのこ、ねぎ	556 kcal 25.5 g 19.5 g 2.1 g
4水	カレーミートチーズドッグ		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	とりにく、だいず、チーズ、ぎゅうにゅ う、ウインナー	コッペパン、あぶら、じゃがいも、こ め、さつまいも、あぶら、さとう、 アーモンド	たまねぎ、にんじん、だいこん、はく さい、ほんしめじ、ブロッコリー、リ んご	602 kcal 22.9 g 23.7 g 2.2 g
5木	ごましおごはん		レバーのかりんとあげ キャベツといとかんてんのあえもの あんかけじる みかん	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず、 いとかんてん、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、ごま、でんぶん、こめこ、 さとう、あぶら、さんおんとう、じゃが いも	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじ ん、きゅうり、ごぼう、だいこん、みか かん	597 kcal 23.1 g 19.5 g 2.0 g
6金	はっぼうめん		わかめとだいこんのサラダ かいこうしょう	なると、ぶたにく、イカ、あさり、ぎゅ うにゅう、わかめ、くきわかめ、ツナ、 たまご	あぶら、ちゅうかめん、さとう、でん ぶん、さんおんとう、こむぎこ、パ ター、ごま	にんにく、しょうが、しいたけ、たけの こ、にんじん、はくさい、キャベツ、ね ぎ、こまつな、だいこん、きゅうり、 ホールコーン	552 kcal 24.2 g 24.6 g 2.1 g
9月	そぼろごぼうごはん		さばのごまやき こまつなとしらすのあえもの さといものみそしる みかん	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、サ バ、しらす、おかか、あぶらあげ、み そ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、ご ま、さといも	ごぼう、しょうが、もやし、キャベツ、 こまつな、ほんしめじ、だいこん、に んじん、ねぎ、みかん	567 kcal 28.0 g 20.3 g 2.2 g
10火	ごはん		ギョロツケ ごもくまめ もやしのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、たら、たまご、だいず、 こんぶ、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、パンこ、 あぶら、こんにやく、さんおんとう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、れんこ ん、さやいんげん、ぶなしめじ、もや し、こまつな、りんご	605 kcal 26.7 g 18.4 g 2.2 g
11水	きなこあげパン		ぶたにくとだいこんのちゅうかに はるさめサラダ バナナ	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま あげ、くきわかめ	パン、さとう、あぶら、でんぶん、ごま あぶら、はるさめ	しょうが、しいたけ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、チン ゲンツァイ、キャベツ、こまつな、も やし、バナナ	642 kcal 25.7 g 28.5 g 2.1 g
12木	こまつなガーリックライス		たらのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう、まだら、こなチーズ、ハ ム、とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、オリーブオイル、 こめこ、でんぶん、さんおんとう、さ とう、パンこ	にんにく、こまつな、たまねぎ、ホー ルトマト、キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン、にんじん	568 kcal 25.7 g 20.2 g 2.6 g
13金	とりにくのあんかけうどん		じゃがいものいなりやき キャベツのアーモンドあえ みかん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず	うどん、さといも、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、さんおんとう、アーモン ド	しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけ のこ、こまつな、ねぎ、キャベツ、もや し、みかん	556 kcal 27.2 g 21.0 g 2.4 g
16月	ビビンバ		コンナムルクツ(まめもやしスープ) フルーツファチェ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、わ かめ、もめんどうふ、こなかんでん	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、ご ま、ごまあぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、もやし、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、だいずもや し、みかんかん、パインかん、おうと うかん	584 kcal 23.9 g 16.2 g 1.7 g
17火	★鳥取県郷土料理 だいせんおこわ		ししゃものからあげ キャベツとらっきょうのあえもの じゃぶに	あずき、とりにく、ぎゅうにゅう、し しゃも、あおりの、もめんどうふ	こめ、もちごめ、さとう、でんぶん、あ ぶら、すりごま、ねりごま、あぶら	にんじん、しいたけ、キャベツ、もや し、らっきょう、たまねぎ、ごぼう、だ いこん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	576 kcal 25.0 g 19.9 g 2.3 g
18水	★鎌小ベーカー てづくりコーンマヨロールパン		いんげんまめのチャウダー じゃがいものハニーサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、とうにゅう、こ なチーズ、なまクリーム、ベーコン、 しろいんげんまめ、あさり	きょうりきこ、さとう、バター、ノン エッグマヨネーズ、あぶら、こめこ、 はちみつ、じゃがいも	ホールコーン、たまねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、こまつな、キャ ベツ、きゅうり	647 kcal 24.4 g 28.1 g 2.6 g
19木	とうふのちゅうかどん		きりぼしだいこんのちゅうかあえ はるさめスープ みかん	ぶたにく、もめんどうふ、ぎゅうにゅ う、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、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、チンゲンツァイ、ねぎ、きりぼし だいこん、れんこん、ホールコーン、 キャベツ、もやし、たまねぎ、えのき たけ、こまつな、みかん	590 kcal 23.5 g 17.6 g 2.0 g
20金	★冬至献立 ごはん		はくさいのあざづけ さわらのゆずみそやき かぼちゃとだいずとじゃこのあげに けんちんじる	しおこんぶ、ぎゅうにゅう、さわら、み そ、だいず、ちりめんじゃこ、とりに く、あぶらあげ、もめんどうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、でんぶん、 あぶら、ごま、じゃがいも	はくさい、にんじん、しょうが、しょう が、ゆず、かぼちゃ、ごぼう、だいこ ん、ねぎ、こまつな	608 kcal 29.0 g 19.3 g 2.6 g
23月	ごはん		あつやきたまご こまつなとツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ツナ、 おかか、もみのり、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、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、こまつな、 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	594 kcal 26.0 g 21.3 g 2.0 g
24火	★セレクト給食 ケチャップライス		フライドチキン やさしいスープ Aこめこいちごケーキ Bココアケーキ(たまごなし)	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、た まご	こめ、むぎ、バター、こめこ、あぶら、 さんおんとう、グラニューとう、ふん とう、こむぎこ	トマトジュース、にんじん、マッシュ ルーム、たまねぎ、グリーンピース、に んにく、あかパプリカ、パプリカ、 キャベツ、こまつな、いちご、いちご ジャム	659 kcal 24.1 g 21.3 g 2.2 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。
※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー591kcal たんぱく質 25.8g
※12月の給食指導目標 なごやかに食事をしよう

※17日(火)鳥取県の郷土料理、大山おこわとじゃぶ煮を作ります。
※20日(金)冬至献立では、ゆずとかぼちゃを使った給食です。
※24日(火)セレクト給食です、米粉いちごケーキとココアケーキ(たまごなし)から選択します。

成長期にあるみなさんにとって「毎日の食事」は何より大切です。1日3食バランスよく食べて心身ともに健康な生活を送りましょう。

