

<12月の給食目標>
仲良く楽しく食べましょう。

12がつ こんだてひょう

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩
2	月		ごはん わかめのおかか炒め 鮭の照り焼き 肉じゃが 七彩汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ かつお節 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 油 ごま油 でんぶ 砂糖 白ごま	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく ごぼう 大根 さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	584 kcal 26.2 g 2.2 g
3	火		豆腐の中華丼 切干大根の中華あえ 春雨スープ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ 豆腐	米 じゃがいも 春雨 白ごま 砂糖 油 ごま油 でんぶ	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜 チンゲン菜 たけのこ コーン えのき茸 干し椎茸 切干大根 みかん	607 kcal 22.9 g 2.2 g
4	水		五目ごはん ししゃもの磯辺揚げ 五色あえ かきたま汁	牛乳 鶏肉 ししゃも ハム たまご 豆腐 油揚げ 青のり	米 油 ごま油 小麦粉 でんぶ 砂糖	人参 小松菜 ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根 たけのこ さやいんげん しめじ えのき茸 コーン	572 kcal 25.2 g 1.9 g
5	木		【北小祭献立Part1】 キャンパスオムライス ポテトハニーサラダ キャベツとベーコンのスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン たまご	米 じゃがいも はちみつ 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ パプリカ コーン グリンピース オレンジ	595 kcal 22.6 g 1.8 g
6	金		【北小祭献立Part2】 北小祭サンド ビーンズクリームスープ コーンサラダ フルーツかんでん	牛乳 鶏肉 ウィナー ハム ツナ チーズ 大豆 白いんげん豆 豆乳 粉チーズ 生クリーム 乳酸飲料 粉かんでん	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 マヨネーズ(卵不使用) チョコレート 油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン エリンギ ぶどう果汁 みかん缶 バイン缶	622 kcal 24.3 g 2.2 g
9	月		ごはん のりの佃煮 鶏肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油あえ 五目汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ちくわ 油揚げ 大豆	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぶ 油 ごま油 白ごま	人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 ねぎ	571 kcal 26.1 g 2.2 g
10	火		そばろごぼうごはん 鯖のごま焼き 白菜のおかかあえ さといものみそ汁 みかん	牛乳 豚肉 鯖 油揚げ さつま揚げ(卵不使用) 大豆 かつお節 わかめ 白みそ 赤みそ	米 さといも 白ごま 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく ごぼう 白菜 もやし 大根 みかん	580 kcal 26.8 g 2.0 g
11	水		【おはなし給食】 スパゲティミートソース チーズサラダ 『ぐりとぐらのケーキ』	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆	スパゲティ 小麦粉 はちみつ 砂糖 油 バター チョコレート	人参 小松菜 玉ねぎ セロリ エリンギ コーン きゅうり キャベツ しょうが にんにく トマト缶 バナナ いちご	634 kcal 23.5 g 1.7 g
12	木		【郷土料理献立・青森県】 ごはん いかのにんにくみそ焼き ねりごみ せんべい汁 りんご	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 白みそ	米 さつまいも 油 砂糖 こんにやく でんぶ かやせせんべい	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく ごぼう 大根 白菜 葉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 しめじ りんご	586 kcal 26.3 g 2.2 g
13	金		【セレクト給食】 A:コロッケバーガー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ バナナ	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン バナナ	616 kcal 22.9 g 2.3 g
			【セレクト給食】 B:チキンカツバーガー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ バナナ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン バナナ	601 kcal 25.9 g 2.2 g
16	月		ごはん 厚焼きたまご じゃがいもの炒め煮 生揚げのみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご さつま揚げ(卵不使用) 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	人参 小松菜 ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 干し椎茸 キャベツ りんご	594 kcal 24.7 g 2.2 g
17	火		【郷土料理献立・山梨県】 ほうとう わかさぎのから揚げ せいだのたまじ 小松菜のあえもの	牛乳 わかさぎ 豚肉 ツナ 油揚げ 赤みそ	ほうとう麺 じゃがいも こんにやく 上新粉 砂糖 でんぶ 油	人参 小松菜 ごぼう 白菜 かぼちゃ しめじ ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ えのき茸	578 kcal 24.3 g 2.1 g
18	水		ごはん おかかふりかけ つくね焼き ごまあえ 沢煮椀 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ 油揚げ 大豆	米 油 砂糖 でんぶ 白ごま 練りごま	人参 小松菜 ねぎ しょうが にんにく れんこん ごぼう 大根 玉ねぎ もやし みかん	592 kcal 25.2 g 1.6 g
19	木		【ワールドランチ・カナダ】 メープルパン サーモンチャウダー マカロニサラダ バナナ	牛乳 鮭 ベーコン ハム 粉チーズ 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 メープルシロップ グラニュー糖 油 マカロニ	人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー バナナ	610 kcal 22.3 g 1.7 g
20	金		【冬至献立】 ごはん 白菜の浅漬け 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆の揚げ煮 けんちん汁	牛乳 鯖 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 昆布 白みそ	米 じゃがいも でんぶ 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく かぼちゃ 白菜 ごぼう 大根 ゆず	609 kcal 28.5 g 2.2 g
23	月		【郷土料理献立・石川県】 わかめごはん ぶりのねぎだれかけ あいませ めった汁	牛乳 ぶり 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 わかめ 白みそ 赤みそ	米 さつまいも こんにやく 油 ごま油 でんぶ 砂糖 麩	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく かぶ れんこん ごぼう 白菜 大根 さやいんげん	610 kcal 27.7 g 2.4 g
24	火		【お楽しみ給食】 いんどり野菜ピラフ スパイスチキン ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム ウィナー 粉チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 タピオカ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ コーン グリンピース キャベツ 赤パプリカ トマト缶 りんご バナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	587 kcal 21.1 g 2.2 g

❁11日(水)のおはなし給食は『ぐりとぐらのおきやくさま』より『ぐりとぐらのケーキ』です。

❁都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



<12月の平均栄養価>

エネルギー：597 kcal たんぱく質：24.9 g
塩分：2.0 g 脂質：20.8 g