



12月献立表



| 日曜 | 献立名 | | | 体の組織を作る食品群 | | 体の調子を整える食品群 | | エネルギーになる食品群 | | エネルギー (kcal) | 一口メモ |
|---|-----|----------|----------------|--|--------------------------------|-------------|---|---|---------------------|--------------|---|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | 1群 魚・肉・卵 豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ・果物 | 5群 米・パン・めん いも類・砂糖 | 6群 油脂 種実 | | |
| ★日本味巡り:長崎★ | | | | | | | | | | | |
| 1 | 木 | はちみつパン | 牛乳 | 長崎ちゃんぽん ミニ肉まん 浦上(うらがみ)そぼろ (中華風混ぜごはんの具) | 豚肉 いか かまぼこ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが ごぼう しらたき | パン 油 ごま 砂糖 | 753 33.0 23.0 | ★リクエスト 献立 | 皆さんの思 い出の給食 はあります か?12月か ら3年生のリ クエスト献立 を実施しま す。お楽しみ に♪ |
| 2 | 金 | 中華風混ぜごはん | 牛乳 | たれ付き肉団子 春雨スープ 一口洋梨ゼリー | 焼き豚 鶏肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん たけのこ ねぎ しょうが はるさめ たまねぎ はくさい | ごはん 油 砂糖 ゼリー | 719 32.7 22.3 | | |
| 5 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | 肉豆腐 チョレギサラダ みかん | 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 | にんじん ねぎ はくさい たまねぎ しらたき 干しいたけ しょうが | ごはん 油 砂糖 片栗粉 | 745 29.3 19.3 | | |
| 6 | 火 | チョコチップパン | 牛乳 | スパゲッティナポリタン フレンチサラダ | ハム ウィンナー | 牛乳 | にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり | パン オリーブ油 スパゲッティ 砂糖 | 730 25.3 24.7 | | |
| 7 | 水 | ごはん | 牛乳 | さわらの薬味ソースかけ キムチ和え 冬野菜のみそ汁 | さわら 豆腐 みそ 油揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり だいこん かぶ はくさい | ごはん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 | 752 29.8 23.4 | | |
| 8 | 木 | 背割りコッペパン | 牛乳 | にら焼きそば ツナマヨ大根サラダ | 豚肉 ツナ | 牛乳 | にんじん キャベツ もやし にら だいこん きゅうり コーン | パン 油 焼きそば麺 ノンエッグヨーネス | 712 30.1 23.9 | | |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | ハッシュドポーク カラフルサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ | ごはん 油 じゃがいも ドレッシング | 764 22.9 22.1 | | |
| 12 | 月 | ごはん | 牛乳 | 若鶏のマリネ 2こ 白菜のどろみスープ おかかふりかけ | 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しょうが にんにく 干しいたけ | ごはん 油 小麦粉 ごま油 片栗粉 砂糖 | 830 30.6 32.7 | | |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 大根のあつあつ煮 鶏つみれ汁 | さば みそ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん だいこん こんにやく ほうれん草 ごぼう ねぎ | ごはん 油 砂糖 | 870 36.2 30.7 | | |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | チーズタッカルビ じゃこサラダ たまごとコーンの中華スープ | 鶏肉 たまご チーズ じゃこ わかめ | 牛乳 | にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが チンゲン菜 きゅうり もやし コーン | ごはん ごま油 砂糖 ドレッシング | 784 30.7 27.6 | | |
| ★ 3年2組 リクエスト献立 『 It's delicious food 』 ★ | | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | きなこ揚げパン | 牛乳 | みそラーメン パリパリサラダ 豆乳プリンタルト | 豚肉 みそ きな粉 なると | 牛乳 | にんじん もやし はくさい ねぎ メンマ しょうが にんにく キャベツ | パン ごま油 グラニュー糖 ドレッシング 中華麺 タルト | 878 30.4 33.2 | ★残量調査 の結果 | 2年生を対象 に、11月は 残量調査を 行いました。 普段から残 量はほとんど ありません が、この期間 の残量ゼロ! 完食でした! 給食室一 同、とても うれしかった です。ありが とうございま した♪ |
| 16 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー コールスローサラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン | ごはん 油 じゃがいも ドレッシング | 761 23.7 20.2 | | |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | 赤魚の西京焼き 茎わかめのきんぴら あったか豚汁 | 赤魚 みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん ごぼう こんにやく ねぎ だいこん しょうが にんにく | ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも | 746 34.8 18.5 | | |
| 20 | 火 | アップルパン | 牛乳 | オムレッテミグラスソースかけ 魚肉ソーセージの三色ソテー ほうれん草入りクリームシチュー | たまご 生クリーム 鶏肉 | 牛乳 | にんじん たまねぎ りんご ほうれん草 キャベツ コーン | パン 油 砂糖 じゃがいも | 783 33.0 27.2 | | |
| 21 | 水 | 発芽玄米ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 ほうれん草のナムル | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん たまねぎ 干しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 きゅうり もやし | ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま | 771 27.9 22.2 | | |
| ★冬至献立★ | | | | | | | | | | | |
| 22 | 木 | メロンパン | 牛乳 | 冬至うどん きつねもち ゆず入り小松菜サラダ (チキンライス)の具 | 鶏肉 油揚げ ツナ | 牛乳 | にんじん だいこん ねぎ かぼちゃ 干しいたけ キャベツ きゅうり ゆず | パン 油 うどん もち 砂糖 | 779 28.1 29.8 | | |
| ★クリスマス献立★ | | | | | | | | | | | |
| 23 | 金 | チキンライス | ショア (マスカット) | クリスマスチキン クリスマスデザート 米粉マカロニと白菜のスープ | 鶏肉 ウィンナー ベーコン | ショア | にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい | ごはん マカロニ 油 じゃがいも デザート | 821 27.8 24.8 | | |

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※献立の太字は、季節感を取り入れたメニューです。材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

大久保さん

- ・にんじん
- ・ほうれん草
- ・白菜
- ・小松菜

八木さん

- ・ねぎ
- ・キャベツ
- ・かぶ

毎月19日はいただきますの日

食事は豊かな心と
様をばぐみます!

～くんとのお食事～