



12月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	血や肉や骨になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
1	木	ミルクパン とちおとめジャム		きつねうどん 肉団子 ハムチーズサラダ	牛乳 ぶた肉 なた 揚げ とり肉 ハム チーズ	パン うどん ジャム マヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり えだまめ くわい きやべつ パイン	667kcal 27.9g
2	金	いか天井		磯和え 田舎汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 いか とり肉 豆腐 みそ のり	米 油 小麦粉 里芋 ごま	にんじん だいこん ねぎ はくさい ごぼう もやし ほうれんそう こんにゃく	715kcal 23.1g
5	月	ご飯		豚肉と大根の煮物 納豆 白菜香り漬け	牛乳 ぶた肉 納豆	米 油 さとう ごま	にんじん だいこん こんにゃく はくさい ゆず きゅうり にんにく しょうが	640kcal 27.8g
6	火	はちみつパン ブルーベリージャム		スパゲティナポリタン コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ウィンナー えび ハム 粉チーズ ヨーグルト	パン スパゲティ オリーブオイル ジャム ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく きゅうり きやべつ コーン	652kcal 25.4g
7	水	ご飯		八宝菜 春巻き ナムル	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	米 油 小麦粉 でんぶん ごま油	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ さやえんどう もやし ほうれんそう にんにく しょうが	711kcal 26.7g
8	木	パインパン		ホワイトグラタン グリーンサラダ ポトフ	牛乳 ベーコン ウィンナー うずら卵 チーズ	パン じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり たまねぎ コーン にんじん きやべつ	637kcal 19.9g
9	金	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・納豆) 餃子スープ 梨	牛乳 ぶた肉 えび 納豆 まぐろツナ のり	米 小麦粉 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ コーン にんじん はくさい もやし にら なし	649kcal 26.0g
12	月	麦ご飯		チキンカレー フルーツヨーグルト和え 福神漬け	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ りんご もも パイン みかん にんにく しょうが ふくじんづけ	741kcal 20.8g
13	火	ご飯		さばのみそ煮 五目きんぴら かきたま汁 ふりかけ みかん	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ さば みそ 卵	米 油 ごま さとう でんぶん	ごぼう にんじん かんぴょう こんにゃく にら みかん	696kcal 24.6g
14	水	フレークご飯		おろしハンバーグ ブロッコリーごま和え みそ汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 揚げ みそ わかめ	米 さとう でんぶん じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ パセリ だいこん しょうが りんご ブロッコリー きゅうり	671kcal 27.9g
15	木	米粉パン メープル&マーガリン		地産地消献立(白菜) お豆コロッケ 海藻サラダ 白菜のクリーム煮 とちおとめゼリー	牛乳 とり肉 大豆 いんげん豆 ベーコン うずら卵 海藻	パン 油 パン粉 ごま ドレッシング バター	きゅうり コーン たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	685kcal 25.3g
16	金	ご飯		里芋のそぼろ煮 えびしゅうまい(2) お浸し のり佃煮	牛乳 とり肉 のり えび かつおぶし	米 里芋 さとう ごま でんぶん	にんじん だいこん えだまめ もやし ほうれんそう	672kcal 25.4g
19	月	わかめご飯		焼き魚(ぶり) 中華和え 豚汁	牛乳 ぶり ハム わかめ ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも ドレッシング ごま	にんじん きやべつ きゅうり ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ	710kcal 28.3g
20	火	セルフドッグ		(ソーセージ・ポイルキャベツ) かぼちゃのシチュー グレープフルーツ	牛乳 とり肉 ソーセージ	パン 油	にんじん たまねぎ かぼちゃ きやべつ パセリ グレープフルーツ	652kcal 25.1g
21	水	三色丼		みそ汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 卵 揚げ みそ	米 油 さとう ごま	にんじん はくさい ほうれんそう もやし ねぎ しょうが	708kcal 28.2g
22	木	コーヒーパーン		フライドチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ ケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 粉チーズ ベーコン いんげん豆	パン マカロニ 油 じゃがいも 小麦粉 でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン しょうが	714kcal 27.8g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

