



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 たんぱく質 塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
1	月	ご飯		おろしハンバーグ 浅漬け 五目みそ汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり しょうが きやべつ ほうれんそう	米 さとう でん粉 じゃがいも ごま	647kcal 23.9g 3.1g
2	火	黒パン		オムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム チーズ いんげん豆	にんじん たまねぎ トマト にんにく アスパラ ブロッコリー パセリ ピーマン にんにく きゅうり	パン 油 じゃがいも マカロニ ドレッシング	615kcal 25.0g 3.1g
3	水	いか天井		しめじ和え むらくも汁 りんご	牛乳 いか 油揚げ とり肉 卵 わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし りんご	米 油 小麦粉 ごま	650kcal 24.4g 2.5g
4	木	コッペパン みかんジャム		焼きそば ツナサラダ 抹茶プリン	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり コーン だいこん ブロッコリー	パン 油 中華めん ジャム ドレッシング	693kcal 28.3g 3.4g
5	金	わかめご飯		厚焼き卵 五目きんぴら 石狩汁	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ さけ みそ 卵 わかめ	にんじん だいこん アスパラ はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ	米 油 バター さとう ごま	628kcal 24.3g 3.5g
8	月	ご飯		揚げ餃子(2) チンジャオロースー ワカメスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ なると	にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ねぎ もやし しょうが	米 油 さとう 小麦粉 でんぷん ごま油	626kcal 24.5g 2.5g
9	火	米粉パン はちみつ&マーガリン		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	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラ コーン きやべつ ブロッコリー	パン 油 じゃがいも ドレッシング	652kcal 22.7g 2.9g
10	水	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり コーン りんご にんにく しょうが ふくじんづけ	米 麦 油 じゃがいも ごま	676kcal 21.0g 3.2g
11	木	セルフドッグ		(ウィンナー・ポイルキャベツ) ほうとう スイーティー	牛乳 ぶた肉 ソーセージ 油揚げ みそ	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ きやべつ ねぎ スイーティー	パン ほうとう	601kcal 24.0g 3.1g
12	金	ご飯		焼き魚(さば) ごま和え さつまいも汁	牛乳 ぶた肉 みそ さば 豆腐	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう もやし	米 油 さとう さつまいも ごま	676kcal 24.8g 2.9g
15	月	三色丼		けんちん汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	米 油 さとう ごま さといも	690kcal 28.4g 2.5g
16	火	食パン チョコパテ		スパゲティナポリタン コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン えび ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ にんにく にんにく ピーマン トマト きやべつ きゅうり コーン	パン チョコパテ スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	646kcal 23.5g 3.1g
17	水	ご飯		地産地消献立(はくさい) 里芋のそぼろ煮 納豆 はくさいのお浸し みかん	牛乳 とり肉 納豆 かつおぶし	にんじん だいこん ほうれんそう はくさい えだまめ みかん	米 さといも さとう ごま でん粉	651kcal 25.7g 1.7g
18	木	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) トック入りピリ辛スープ	牛乳 ぶた肉 えび のり まぐろツナ	にんじん たまねぎ きゅうり はくさい うめ にら コーン	米 油 トック マヨネーズ	645kcal 25.3g 3.5g
19	金	ご飯		さばみぞれ煮 切り干し大根煮 かぼちゃのみそ汁 ふりかけ	牛乳 さば みそ 油揚げ さつま揚げ	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな しいたけ ねぎ	米 油 さといも さとう	653kcal 26.1g 2.6g
22	月	黒パン		とり肉レモンソース和え ブロッコリーサラダ 卵スープ ケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ レモン ブロッコリー きやべつ コーン	パン ケーキ 油 でん粉 バター ドレッシング	665kcal 27.1g 3.0g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

