



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	こ ン だ て め い			ざ い り ょ う と か ら だ の な か で の は た ら き			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		しゅしよく	ぎゅう にゅう	お か ず	ちやにくになるもの (あか)	ねつやちからになるもの (きいろ)	からだのちょうしをよくするもの (みどり)	
1	水	ご飯		八宝菜 揚げ餃子 ナムル	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	米 油 小麦粉 でんぷん ごま油	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ さやえんどう もやし ほうれんそう しょうが にんにく	722kcal 30.4g
2	木	黒パン ママレード		焼きそば ハムと大根のサラダ スウィーデー	牛乳 ぶた肉 いか のり	中華めん 油 ドレッシング	にんじん きやべつ たまねぎ だいこん ブロッコリー きゅうり スウィーデー	671kcal 26.2g
3	金	ご飯		焼き魚(いなだ) 切り干し大根煮 豚汁 のりつくだ煮	牛乳 ぶた肉 いなだ 豆腐 みそ さつま揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ こんにやく たまねぎ	686kcal 28.5g
6	月	牛丼		かきたま汁 りんご	牛乳 牛肉 かまぼこ 卵 みそ	米 油 さとう	にんじん たまねぎ にら かんぴょう ねぎ りんご	678kcal 27.1g
7	火	コーンマヨネーズパン		きつねうどん 温野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 ハム 油揚げ なた	米 うどん ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ブロッコリー カリフラワー アスパラ	621kcal 26.8g
8	水	ご飯		さんまゆずみそ煮 れんこんきんぴら のっぺい汁	牛乳 さんま みそ とり肉 ゆば	米 油 さとう さといも でんぷん	にんじん れんこん ごぼう だいこん しめじ はくさい こんにやく	666kcal 24.5g
9	木	セルフ コロッケパン		(ぶた肉コロッケ・ポイルキャベツ) シーフードチャウダー 抹茶プリン	牛乳 ぶた肉 ベーコン いか あさり えび ほたて	パン 油 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ きやべつ パセリ	684kcal 27.5g
10	金	ひじきご飯		肉団子 いなか汁 みかん	牛乳 ぶた肉 ひじき ちくわ 豆腐 みそ	米 油 さとう さといも	にんじん ごぼう ねぎ はくさい だいこん こんにやく みかん	658kcal 27.3g
13	月	麦ご飯		ポークカレー かまぼこサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きやべつ きゅうり	744kcal 24.5g
14	火	米粉パン イチゴジャム		アンサンブルエッグ ビーンズサラダ 肉団子スープ	牛乳 肉団子 卵 ハム チーズ 大豆 枝豆 いんげん豆	米 春雨 マヨネーズ	にんじん ほうれんそう きゅうり コーン はくさい ねぎ しょうが	630kcal 25.4g
15	水	ご飯		おろしハンバーグ ブロッコリーごま和え 石狩汁	牛乳 ハンバーグ さけ みそ	米 バター さとう ごま 油 じゃがいも	にんじん フブロッコリー きゅうり だいこん ねぎ アスパラ コーン こんにやく	706kcal 29.3g
16	木	パンプキンパン		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 ウインナー えび ハム チーズ	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン トマト コーン きゅうり きやべつ にんにく	673kcal 22.6g
17	金	わかめご飯		さばカレー揚げ もみ漬け みそ汁	牛乳 さば わかめ 生揚げ みそ	米 油 でんぷん ごま	きゅうり だいこん しょうが えのきたけ こまつな しめじ	704kcal 28.0g
20	月	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・梅) すいとん汁	牛乳 のり まぐろツナ とり肉 油揚げ	米 マヨネーズ すいとん	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう	680kcal 26.6g
21	火	ご飯		地産地消献立(白菜) じゃがいも煮込み 納豆 白菜お浸し	牛乳 ぶた肉 かつおぶし 油揚げ 納豆	米 じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ きやべつ はくさい ほうれんそう さやえんどう	661kcal 28.0g
22	水	ご飯		焼き魚(あじ) 中華和え かぼちゃのみそ汁 ふりかけ	牛乳 あじ ハム みそ	米 さといも ごま ドレッシング	にんじん きゅうり きやべつ かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	678kcal 30.7g
24	金	アップルパン		タンドリーチキン グリーンサラダ えび団子スープ セレクトケーキ	牛乳 とり肉 エビボール わかめ ヨーグルト	パン ケーキ 春雨 ドレッシング	にんじん はくさい コーン きゅうり ほうれんそう	650kcal 27.1g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

