



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	火	セルフドッグ		(ソーセージ・ポイルキャベツ) ほうとう アセロラゼリー	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 きやべつ ねぎ はくさい しめじ	パン ほうとう	622kcal 24.2g 2.9g
2	水	ご飯		すき焼き風煮 厚焼き卵 ごま和え	牛乳 ぶた肉 卵 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい しいたけ もやし えのきたけ こまつな	米 油 ごま さとう	612kcal 25.5g 2.4g
3	木	ミルクパン アップルハニー		ホワイトグラタン グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	にんじん たまねぎ トマト きゅうり アスパラ コーン ブロッコリー にんにく パセリ	パン ジャがいも 油 ドレッシング マカロニ はちみつ	634kcal 21.7g 2.7g
4	金	フレークご飯		ぶた肉コロッセ 海藻サラダ みそ汁	牛乳 まぐろツナ ぶた肉 豆腐 油揚げ わかめ 昆布 みそ	にんじん だいこん コーン こまつな きゅうり しょうが パセリ	米 油 パン粉 ごま ドレッシング	670kcal 24.6g 3.6g
7	月	ご飯		地産地消献立(はくさい) おでん 納豆 はくさいのお浸し	牛乳 さつま揚げ がんも ちくわ 昆布 うずら卵 納豆	にんじん だいこん ほうれんそう はくさい こんにゃく	米 ごま	626kcal 28.8g 2.5g
8	火	食パン みかんジャム		焼きそば ビーンズサラダ スウィーティー	牛乳 ぶた肉 いか のり だいず いんげん豆	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり えだ豆 スウィーティー コーン	パン 油 中華めん ジャム ドレッシング	680kcal 27.6g 3.2g
9	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ のり わかめ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	米 油 ジャがいも バター マヨネーズ	648kcal 22.8g 3.3g
10	木	セルフ エビバーガー		(エビカツ・ポイルキャベツ) さつまいもシチュー キウイ	牛乳 とり肉 えび ベーコン	にんじん たまねぎ きやべつ ほうれんそう しめじ キウイ	パン 油 さつまいも	670kcal 23.7g 3.0g
11	金	ご飯		八宝菜 ポークしゅうまい ナムル	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	にんじん たまねぎ もやし はくさい たけのこ しょうが さやえんどう ほうれんそう	米 油 小麦粉 さとう でん粉 ごま油	631kcal 28.2g 2.2g
14	月	野菜かき揚げ 天井		しめじ和え にらたま汁	牛乳 油揚げ 卵 みそ	にんじん かんぴょう しめじ ほうれんそう にら もやし ねぎ	米 油 小麦粉 ごま	656kcal 20.1g 2.6g
15	火	米粉パン リンゴ&マーガリン		きつねうどん ほうれん草サラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ なると まぐろツナ	にんじん ほうれんそう しいたけ コーン ねぎ きゅうり	パン うどん マヨネーズ ジャム マーガリン	693kcal 27.9g 2.6g
16	水	麦ご飯		冬野菜カレー こんにゃくサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン だいこん れんこん きゅうり にんにく しょうが ふくじんづけ	米 麦 油 ジャがいも ドレッシング ごま	643kcal 20.6g 3.1g
17	木	ご飯		あじフライ 五目ひじき 豚汁	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 あじ 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	米 油 ジャがいも さとう パン粉	664kcal 24.1g 2.8g
18	金	ビビンバ丼		くきわかめスープ みかん	牛乳 ぶた肉 豆腐 くきわかめ	にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう ちんげんさい たけのこ にんにく みかん	米 春雨 油 ごま油 さとう ごま	656kcal 24.7g 2.5g
21	月	ご飯		焼き魚(さば) れんこんのきんぴら 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 れんこん かぼちゃ こまつな こんにゃく ねぎ	米 油 さといも さとう ごま	630kcal 23.2g 2.4g
22	火	黒パン		フライドチキン ブロッコリーサラダ えび団子スープ セレクトケーキ	牛乳 とり肉 えび	にんじん はくさい コーン ブロッコリー きゅうり ほうれんそう しょうが にんにく	パン ケーキ 油 でん粉 春雨 ドレッシング	685kcal 28.3g 2.4g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

