

12月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	水	きなこ揚げパン 牛乳 けんちんうどん ブロッコリーのごまマヨあえ みかん	鶏肉 豆腐 まぐろフレーク きな粉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 白菜 しいたけ ねぎ とうもろこし みかん	パン うどん 里芋 砂糖	油 マヨネーズ ごま	841	32.5	30.6	3.6
2	木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 和風サラダ うずらの卵入りすまし汁	豚肉 ちくわ なたと 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	ちやし しめじ かんぴょう グリーンピース しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	820	36.1	25.1	2.6
3	金	ごはん 牛乳 たらのみそチーズ焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	たら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 れんこん 大根 ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖	油 ごま	779	37.7	20.6	3.1
6	月	ごはん 牛乳 ホッケの照り焼き ごぼうサラダ 鶏ちゃんこ汁	ホッケ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 白菜 大根 ねぎ えのき しょうが にんにく	米 でん粉	油 ドレッシング	785	34.7	23.0	3.4
7	火	ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草のごまあえ おでん りんご	納豆 ちくわ かまぼこ さつま揚げ がんもどき	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	ちやし 大根 りんご	米 砂糖	ごま	772	30.5	20.5	2.8
8	水	米粉パン 牛乳 マカロニミートグラタン ツナと豆のサラダ かぼちゃのスープ	豚肉 まぐろフレーク いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	米粉パン マカロニ	油 ドレッシング	819	36.2	30.1	3.1
9	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング	867	27.8	21.6	3.0
10	金	ごはん 牛乳 アジフライ からしあえ 豚汁	アジ 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ちやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 里芋 パン粉	油	808	30.9	23.9	2.7
13	月	ごはん 牛乳 中華クラゲのサラダ てんぐにらまんじゅう2個 豆腐チゲ	豚肉 焼き豆腐 くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	米 まんじゅうの皮 砂糖	ごま油 ごま	770	31.3	23.7	3.1
14	火	ごはん 牛乳 切り干し大根のサラダ モロのアーモンドがらめ のっぺい汁	モロ 鶏肉 ハム みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ごぼう しいたけ しょうが ねぎ	米 里芋 砂糖 でん粉	油 アーモンド ごま油 ごま	808	35.1	20.3	3.1
15	水	県産小麦のミルクパン 牛乳 県産和牛のビーフシチュー コールスローサラダ とちまるくんムース	牛肉 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピースきゅうり かんぴょう にんにく	ミルクパン じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	850	31.3	34.2	3.4
今日は地域応援ランチです。厚切りの栃木和牛を使ったビーフシチューと県産の食材たっぷりのサラダを、味わっていただきます。												
16	木	麦ごはん 牛乳 チキンチリソースがけ もやしのナムル 餃子スープ	鶏肉 なたと	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ にんにく	米 麦 餃子の皮 砂糖	油 ドレッシング	802	29.4	23.3	3.4
17	金	ごはん 牛乳 豚丼の具 キャベツの風味あえ わかめのみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 大根 かぶ しょうが グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖	油	784	33.8	19.1	3.0
20	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい3個 春雨サラダ 厚揚げマーボー炒め	豚肉 厚揚げ ハム 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 春雨 しゅうまいの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	914	37.9	31.6	2.9
21	火	ごはん 牛乳 鶏のカレーからあげ のりあえ 石狩汁	鶏肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ちやし しめじ 大根 白菜 しょうが ねぎ	米 じゃが芋 でん粉	油 ごま油	847	33.7	29.0	2.3
22	水	パンキンパン 牛乳 ハムチーズピカタ シーフードサラダ スパゲティボリタン ゆずゼリー	ハム ウインナー えび 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	パンキンパン スパゲティ ゼリー	油	856	30.9	24.1	3.3
今日は「冬至」です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますので、パンキンパンとゆずゼリーで、冬至献立にしました。												
23	木	麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 五目きんぴら かんぴょうのみそ汁	いわし かつお節 豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう れんこん かんぴょう ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油	834	30.8	25.1	2.8
24	金	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ フレンチサラダ ★セレクトデザート★	牛肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが	米 ケーキ	油	934	26.7	32.9	3.2
計18回							栄養量		今月の平均			
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							栄養量		目標栄養量			
									827	32.6	25.4	3.0
									830	34.2	23.1	2.5 未満