



12月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量										
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1kcal	たんぱく質	脂質	塩分							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群											
		1-1リクエストメニュー																	
1	金	ごはん 牛乳 栃木県産豚肉餃子(3個) もやしのナムル キムチスープ アセロラゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれん草	もやし にんにく 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが	米 餃子の皮 ゼリー	ドレッシング ごま	811	32.6	25.1	3.0							
4	月	ごはん 牛乳 焼き肉 ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁 ポテトサラダは 2-2他多くの声がありました	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり ねぎ 大根 なめこ とうもろこし	米 じゃが芋 マヨネーズ	油 ごま油	887	34.1	28.1	2.9							
5	火	ごはん 牛乳 サバのスタミナ焼き ひじきのサラダ 鶏ちゃんこ汁 1-3リクエストメニュー	サバ 鶏肉 油揚げ まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ 枝豆 ねぎ 大根 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 砂糖 ごま油 ドレッシング	ごま油 ドレッシング	808	37.8	25.4	2.7							
6	水	きな粉揚げパン 牛乳 チャンポンうどん もやしと大豆のサラダ みかんゼリー 1-2リクエストメニュー	豚肉 いか ハム 大豆 さつま揚げ きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	白菜 ねぎ もやし たけのこ	パン 砂糖 うどん	油 ごま油 ドレッシング	888	36.4	30.5	3.9							
7	木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) 春雨サラダ 中華スープ 1-2リクエストメニュー	ハム 豚肉 なると	牛乳	にんじん	白菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ さくらげ もやし	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	879	34.0	26.3	3.5							
8	金	ごはん 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ シーフードチャウダー 2-2リクエストメニュー	豚肉 鶏肉 ベーコン えび いか あさり	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが 大根 にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	868	28.6	22.1	3.5							
11	月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 中華くらげのサラダ 卵入り中華風コンソースープ	ホキ くらげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし ねぎ にんにく とうもろこし	米 パン粉 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま ごま油	810	26.6	23.1	3.1							
12	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースがけ ごぼうサラダ きのご汁 みなさんの多くの声がありました	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	大根 りんご しいたけ ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし なめこ まいたけ にんにく	米 里芋	油 ドレッシング	862	31.2	28.1	2.8							
13	水	ナン 牛乳(ミルメーク) 大豆ミートカレー ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ナン ミルメーク じゃが芋	油 ドレッシング	931	39.3	28.5	3.2							
14	木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 即席漬け 根菜のごま汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	グリーンピース 白菜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ みかん しょうが	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	815	31.1	22.0	2.7							
15	金	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 五目きんぴら さつま芋汁 ふりかけ	イワシ かつおぶし 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう れんこん 大根 白菜 しいたけ ねぎ	米 砂糖 さつま芋	油	829	31.0	21.6	3.1							
「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。																			
18	月	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) 茎わかめのスープ りんご	豚肉 生揚げ なると	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし しょうが にんにく たけのこ えのきたけ りんご	米 砂糖	油 ごま ごま油	798	32.4	26.1	2.6							
19	火	ごはん 牛乳 ゴンギ 春菊のごまあえ 石狩汁	鶏肉 ます かまぼこ みそ	牛乳	春菊 にんじん	しょうが にんにく もやし 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま	830	33.1	25.6	2.7							
北海道の郷土料理「石狩汁(いしかりじる)」がです。その名の通り、サケで有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。漁師たちがサケのぶつ切りを、そのままみそ汁に入れて食べたのがはじまりです。北海道のご当地料理「ゴンギ」も一緒にです。																			
20	水	黒糖パン 牛乳 焼きそば 棒棒鶏サラダ ヨーグルト	豚肉 なると マス 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 とうもろこし 枝豆	黒糖パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	829	32.6	22.8	3.4							
21	木	麦ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ フレンチサラダ 豆乳パンナコッタ	牛肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ しょうが にんにく レモン	米 麦 豆乳パンナコッタ	油	885	26.3	27.8	3.1							
22	金	ごはん 牛乳 タラのちゃんちゃん焼き ほうれん草のツナマヨあえ ほうとう汁	タラ まぐろフレーク 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし ごぼう 大根 白菜 ねぎ レモン	米 ほうとう	油 マヨネーズ	809	36.0	20.7	3.0							
今日は冬至です。冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃを使ったほうとう汁の献立にしました。																			
25	月	チキンピラフ 牛乳 花野菜サラダ ポトフ クリスマスデザート	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし エリンギ 枝豆 カリフラワー 大根 グリンピース	米 じゃが芋 クリスマスデザート	油 ドレッシング	835	26.2	23.1	2.6							
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均	812	31.1	23.1	2.9							
計(17回)								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満							

