



12月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。

日	曜日	牛乳 群	献立名	赤 群	黄 群	緑 群	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
				(ちやくにく 血や肉をつくるもの)	(きから たいおん 体温となるもの)	(みどり からだ 調子をよくするもの)	I値* きろかり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I値* きろかり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
2	げつ	○	わかめご飯 みそ肉じゃが もやしときゅうりの梅肉和え	ぎゅうにゅう 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし きゅうり 梅	601	24.7	820	34.7
3	か	○	ご飯 ハンバーグトマトソース マカロニスープ 枝豆とキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ 鶏肉	こめ 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム キャベツ パプリカ 枝豆	643	23.8	726	32.5
4	すい	○	ご飯 ホキの甘酢だれ さつま汁 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう ホキ 鶏肉 みそ	こめ でん粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも ごま	たま 玉ねぎ ごぼう 人参 だいこん 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし	618	24.4	785	25.1
5	もく	○	麦ご飯 生揚げのうま煮 白菜じゃこびたし	ぎゅうにゅう 豚肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	むぎ 麦ご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ だいこん いんげん 白菜 りょくとう こまつな 緑豆もやし 小松菜	689	29.3	777	26.6
6	きん	○	食パン 鶏肉のバーベキューソース ソパ・デアホ(にんにくと卵のスープ) カルボナーラポテト	ぎゅうにゅう 鶏卵 ベーコン 生クリーム チーズ	しよく 食パン 米ぬか油 砂糖 でん粉 オリーブ油 じゃがいも	しょうが にんにく セロリ たま 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	589	26.0	752	33.3
9	げつ	○	ご飯 さばのポン酢だれ わかめのみそ汁 卵の花	ぎゅうにゅう さば 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 おから	こめ 米ぬか油 でん粉 砂糖	だいこん たま 玉ねぎ にんにく 人参 こんにやく なが 干しいたけ 長ねぎ	634	29.6	871	28.7
10	か	○	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え	ぎゅうにゅう 豚肉 みそ 豆腐	こめ 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが たま 玉ねぎ にんにく 人参 干しいたけ なが たけのこ 長ねぎ りょくとう こまつな 緑豆もやし 小松菜	613	26.1	749	31.8
11	すい	○	黒砂糖パン(食パン) 冬野菜のクリームシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう 鶏肉 生クリーム	くろ 黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	596	21.8	728	30.6
12	もく	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ えのきのみそ汁 にらたま炒め	ぎゅうにゅう 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	こめ 米粉 でん粉 米ぬか油	にんにく しょうが 生姜 えのきたけ 長ねぎ にんにく 人参 緑豆もやし にら	616	29.1	748	30.6
13	きん	○	菜飯 おでん 豚肉のみそ炒め みかん(柑橘)	ぎゅうにゅう 生揚げ 竹輪 さつま揚げ はんぺん 豚肉 みそ	なめし 菜飯 じゃがいも 砂糖 米ぬか油	だいこん こんにやく しょうが 大根 こんにやく 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 りょくとう 緑豆もやし いんげん みかん	603	24.2	793	32.3



12月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。

日	曜日	牛乳 給食	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (からだの調子をよくなるもの)	小学校		中学校	
				たんぱく質 [g]	たんぱく質 [g]	たんぱく質 [g]	たんぱく質 [g]			
16	月	○	けんちんあんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ じゃがいものきんぴら	牛乳 ささかまぼこ 青のり鶏肉豆腐 油揚げ 豚肉	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 干しいたけ 大根 人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ いんげん	623	29.2	751	29.0
17	火	○	ぶどうパン(食パン) 鶏肉のマスタード焼き かぶとウインナーのスープ かにかまサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー かにかまぼこ	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖	たまご 人参 かぶ キャベツ とうもろこし きゅうり	598	26.0	759	35.8
18	水	○	ご飯 のっぺ 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	生姜 ごぼう 人参 たまご こんにやく れんこん 干しいたけ たけのこ いんげん 緑豆もやし	590	24.5	750	30.0
19	木	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) 大根サラダ	牛乳 豚肉	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト 大根 きゅうり	645	22.2	719	29.8
20	金	○	ご飯 さわらのゆずしょうゆだれ 白菜のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さわら 油揚げ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	ゆず 人参 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ かぼちゃ	620	28.8	798	29.5
23	月	○	ご飯 あじの竜田揚げ 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あじ 大豆 みそ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 こんにやく 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	620	26.4	829	33.0
24	火	○	ココアマーブル食パン ポトフ コーンソテー	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	642	23.9	725	36.0