



日 ／ 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
16 ／ 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	わかめスープ		わかめ うずら卵 豆腐	人参 もやし 長ねぎ	ごま油 ごま	ラーメンスープ 塩 こしょう 豚骨だし
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ	キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ 生姜	大豆油 砂糖 でん粉 ごま油	豆板醤 みりん 甜麺醤 酒 醤油
	りんご			りんご		
17 ／ 水	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	呉汁		大豆 油揚げ 白みそ	大根 人参 長ねぎ	じゃがいも	煮干しだし
	くじらの竜田揚げ		くじら	生姜	でん粉 大豆油	醤油 酒
	やみつきキャベツ		昆布	キャベツ	ごま油	塩 唐辛子
18 ／ 木	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ふわふわ卵のスープ		卵	人参 玉ねぎ ほうれん草	パン粉 じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラだし
	チキンときのこのトマトソ テー		鶏肉	玉ねぎ ビーマン トマト しめじ	大豆油 砂糖	ケチャップ 醤油 コンソメ 塩 こしょう パセリ
	パインアップル			パインアップル	砂糖	
	黒豆きなこクリーム		きなこ スキムミルク		砂糖 大豆油 とうもろこし油 パーム油 ごま油 粉あめ	塩
19 ／ 金	ごはん	冬至献立 和食の日	牛乳		精白米	
	かぼちゃ団子汁		鶏肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう しめじ ほうれん草 かぼちゃ 長ねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖	塩 酒 みりん 醤油 かつおだし 昆布だし
	豚肉のから揚げ		豚肉	にんにく 生姜	でん粉 大豆油	醤油 酒
	もやしの磯あえ		のり	もやし		醤油
22 ／ 月	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳		小麦粉 ラード 上新粉 砂糖	塩
	クリームシチュー	クリスマ ス献立	鶏肉 クリーム 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 大豆油	ベシヤメルルウ パセリ 塩 こしょう ナツメグ 鶏ガラだし
	もみの木ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 生姜 にんにく トマト	ラード 砂糖 でん粉	塩 ケチャップ
	キャベツのごまドレッシング サラダ			キャベツ とうもろこし	ごま サラダ油	塩 こしょう りんご酢 醤油

※ 学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩 相当量	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	mg	mg	g	A	B1	B2	C	
月平均 栄養価	783	16.2	32.7	426	4.3	2.9	250	0.49	0.59	36	7.9
基準 栄養価	830	13～20%	20～30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上



日 ／ 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
23 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	しょうゆラーメン		豚肉 なんと わかめ	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ とうもろこし	中華麺 大豆油 ごま油	ラーメンスープ 塩 こしょう 煮干しだし 醤油 豚骨だし
	揚げ肉シューマイ③		豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 大豆油 水あめ	塩
	かつおふりかけ		かつお節 いわし節		ごま 水あめ 砂糖	醤油 塩 みりん
24 ／ 水		牛乳	牛乳			
	豚スタミナ丼		豚肉	にら 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし 生姜 にんにく	精白米 砂糖 大豆油	醤油 みりん 酒
	根菜のごま汁		油揚げ 白みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	じゃがいも ごま	煮干しだし
	ぶどうゼリー			ぶどう	水あめ グラニュー糖	
25 ／ 木	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ポトフ		豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 豚骨だし
	チキンナゲット③		鶏肉 大豆	にんにく	コーンスターチ パン粉 なたね油 でん粉 コーングリッツ ラード 大豆油 小麦粉 パーム油	醤油 塩 鶏ガラだし こしょう
	カラフルソテー			人参 とうもろこし 枝豆	大豆油	塩 こしょう しょうゆ

12月の行事食の紹介



冬の野菜をたっぷり使った
カレー。
冬野菜は体をあたためてく
れます。



冬至とは一年間で一番昼の時間が短くなる日のこ
とです。
今年は12月22日が冬至。給食では12月19
日に冬至献立を提供します。
冬至にはゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習
が昔からあります。これは、かぼちゃを食べるとか
ぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。
また、冷蔵庫がなかった昔の冬は、保存がききビタ
ミンがとれる野菜としてかぼちゃをととても重宝して
いました。

