

12月給食献立予定表

R7.12月

さくら市学校給食センター



日付	こんだてめい		おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)				栄養価	
	※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。		【赤】主に体をつくるものとなる		【緑】主に体のちょうしをととのえる		【黄】主にエネルギーのものとなる	
	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	たんぱく質(g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	脂質(g)
1月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 かんぴょうサラダ けんちん汁	牛乳 いわし かつおぶし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 いわし かつおぶし 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ほうれん草 にんじん	枝豆 キャベツ かんぴょう 大根 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖 てん粉 里芋	パン・パン・いち・も・砂糖 油・バター・ごま	765 27.0 26.0 2.7
2火	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース 切干大根とササミのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳 トマト にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが 切干大根 きゅうり もやし 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ	米 砂糖 砂糖 春雨	パン サラダ油 ごま ごま油	793 30.0 21.5 2.8	
3水	食パン 牛乳 フルーベリージャム ハニー・マスター・チキン フロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ	牛乳 鶏肉	牛乳 フルーベリー レモン	ブロッコリー にんじん にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	パン ジャム はちみつ じゃがいも	サラダ油 ドレッシング サラダ油	652 34.7 18.0 3.3
4木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ひじきの煮物 根菜のこま汁	牛乳 卵 大豆 さつまあげ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき にんじん にんじん	(こんにゃく) 大根 ごぼう ねぎ (こんにゃく)	米 砂糖 てん粉 砂糖 里芋	パン サラダ油 サラダ油 サラダ油 ごま	705 25.6 18.5 3.0	
5金	バターロール 牛乳 チキンナゲット(3) スペガティ・ナポリタン コーンサラダ	牛乳 鶏肉 おから ワイン	牛乳 にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 てん粉 砂糖 小麦粉 スペガティ	パン サラダ油 ドレッシング	828 28.6 35.0 3.6	
8月	ごはん 牛乳 きんぴらハンバーグ ほうれん草ともやしのおひたし なめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豆腐 みそ	牛乳 にんじん にんじん わかめ	玉ねぎ ごぼう しょうが ほうれん草 にんじん もやし なめこ ねぎ	米 でん粉 砂糖	パン サラダ油	721 29.8 19.5 2.9	
9火	ごはん 牛乳 アジフライ ソース ごま酢あえ 豚汁	牛乳 あじ	牛乳 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ (こんにゃく)	米 パン粉 てん粉 砂糖 じゃがいも	パン サラダ油 ごま サラダ油	772 27.7 21.2 3.4	
10水	ミルクパン 牛乳 豚肉コロッケ ソース グリーンサラダ フラウンシチュー	牛乳 豚肉	牛乳 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング じゃがいも	パン サラダ油 ドレッシング サラダ油	893 29.4 34.0 4.7	
11木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯辺あえ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 いわし	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん にんじん	米 でん粉 砂糖 砂糖	パン サラダ油 サラダ油	732 29.1 21.7 2.5	
12金	丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ イタリアンサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	パン パン粉 砂糖 ドレッシング マカロニ	パン サラダ油 ドレッシング サラダ油	752 30.1 29.6 3.5	
15月	わがめこはん 牛乳 アジの塩焼き 春菊のツナあえ のっつい汁	牛乳 わがめ あじ ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わがめ にんじん にんじん	ほうれん草 春菊 にんじん にんじん もやし 大根 しいたけ ねぎ	パン ノンエッグマヨネーズ 里芋 でん粉	パン ノンエッグマヨネーズ	742 32.9 23.2 2.9	
16火	ごはん 牛乳 まいだけカレー 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん ピーマン にんじん	米 サラダ油 ドレッシング ゼリー はちみつ	米 サラダ油 ドレッシング ゼリー	814 20.9 18.6 3.2	
17水	お弁当の日							
18木	ごはん 牛乳 ポークしゃうまい(2) マーボーなす ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ 豚肉	牛乳 にんじん ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ まいだけ なす 白菜 もやし	米 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉 ワンタン	パン サラダ油 ごま油 ワンタン	732 26.6 17.6 2.4	
19金	コッペパン 牛乳 ハムカツ ソース フルーツクリーム ポテトとベーコンのスープ	牛乳 豚肉	牛乳 生クリーム 牛乳	ハイン ミカン もも 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	パン サラダ油 サラダ油	768 23.7 25.9 3.5	
22月	ごはん 牛乳 ぶりかけ さばの塩焼き ツナのり酢あえ かぼちゃ入り野菜汁	牛乳 かつおぶし さば ツナ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳 のり のり ほうれん草 にんじん にんじん かぼちゃ	もやし こぼう 大根 (こんにゃく) ねぎ	米 砂糖 砂糖 こま サラダ油	パン 21.9 3.1		
23火	ごはん 牛乳 セルフ二色丼 とりそぼろ ほうれん草のおひたし どさんこ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わがめ	ほうれん草 にんじん にんじん もやし 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 砂糖 砂糖 じゃがいも マーガリン	米 砂糖 砂糖 じゃがいも マーガリン	730 30.7 18.4 2.9	
24水	黒糖ロール 牛乳 あさのメンチカツ ソース ロマネスクサラダ もち麦入りミネストローネ クリスマスいちごのケーキ	牛乳 豚肉 卵 さば 豚肉 豆乳	牛乳 ロマネスク にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ カリフラワー 玉ねぎ 大根 セロリー にんにく いちご	パン 黒糖 パン粉 小麦粉 砂糖 ドレッシング サラダ油 米粉 砂糖	パン サラダ油 ドレッシング サラダ油 サラダ油	824 26.9 28.9 3.4	
25木	ごはん 牛乳 ヨーリンチー 春雨サラダ キムチスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳 にんじん にんじん にら	しょうが にんにく もやし さくらうり 白菜 もやし 玉ねぎ りんご にんにく	米 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 サラダ油	米 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 サラダ油	802 30.9 25.4 3.1	

[1食当たりの栄養価]

学校給食摂取基準 エネルギー: 830kcal たんぱく質: 34.0g 脂質: 28.0g 食塩相当量: 2.5g



★12月24日(水)の献立は、中村卓資(なかむらたかし)市長の考えた献立です。

さくら市産のもち麦を使用したミネストローネは、さくら市のレストランで食べた料理からヒントを得て考えた献立です。

