



12月 献立表



日	曜日	こ ん だ て			牛乳	使 用 食 材			エネルギー (kcal) タンパク質g 脂質 g
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
1	月	ココア揚げパン	ワントンスープ ベイクドポテト			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ★チーズ	★ミルクパン ★あげあぶら さとう ワントンのかわ じゃがいも ★バター	たまねぎ にんじん しょうが もやし にら	600 23.8 26.4
2	火	ごはん	豆腐ハンバーグ 白菜の和え物 かぼちゃの味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ こんぶ	こめ さんおんとう こめこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご はくさい かぼちゃ えのきたけ	584 24.9 15.0
3	水	麻婆豆腐丼	ビーフンスープ	みかん 		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート とうふ みそ とりにく	こめ あぶら さんおんとう ★ねりごま でんぶん ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし こまつな ながねぎ みかん	642 28.1 20.1
かみかみ献立									
4	木	たこライス	根菜の豆乳スープ	おさつチップス		★いんようぎゅうにゅう ★たこ とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも コーンスターチ さつまいも ふんとう	にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン しょうが ごぼう だいこん こまつな	618 21.4 18.3
鮭川小交流									
5	金	石狩ごはん	白玉だんごのきのこ汁	フルーツ パンチ		★いんようぎゅうにゅう さけ たきこみわかめ とうふ とりにく	こめ おぎ ★ごま しらたまこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ しめじ こまつな みかんかん パインかん アロエ ★ミックスフルーツ	611 24.5 12.5
8	月	小松菜クリーム スパゲティ	かぶとキャベツのスープ	グレープ ジュレ		★いんようぎゅうにゅう とりにく ★ぎゅうにゅう とうにゅう ★なまクリーム ★こなチーズ ぶたにく かんてん アガー	スパゲティ あぶら こむぎこ ★バター さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ セロリー はくさい かぶ かぶは グレープジュース アロエ	644 25.8 25.9
9	火	ゆかりごはん	おでん 和風サラダ			★いんようぎゅうにゅう がんも ちくわ さつまあげ つみれ こんぶ	こめ おぎ じゃがいも こんにやく ちくわぶ あぶら さんおんとう	しそは だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし	615 22.9 14.8
10	水	菜飯	肉豆腐 小松菜の味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	なめしのもと ほししいたけ ごぼう はくさい にんじん たまねぎ にら こまつな えのきたけ	599 26.0 17.9
11	木	ごはん	鰯の塩こうじ焼き 青菜のおろし和え 根菜の味噌汁			あじ ぶたにく とうふ みそ	こめ こんにやく さといも あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ やさしいジュース	611 29.1 17.9
12	金	五目チャーハン	具だくさんスープ	柿 		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく えび ★たまご とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ こまつな ホールコーン しょうが かき	617 25.2 20.6
15	月	ごはん	ジャージャン豆腐 白菜スープ			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく しめじ はくさい ながねぎ	610 27.7 22.3
16	火	あぶたま丼	しめじのすまし汁 かりばり和え			★いんようぎゅうにゅう ★たまご とりにく あぶらあげ わかめ	こめ おぎ さとう でんぶん	たまねぎ グリンピース しめじ ながねぎ だいこん きゅうり にんじん	612 25.1 19.4
17	水	ツナマヨコーンパン	冬野菜クリームシチュー	フルーツ ゼリー		★いんようぎゅうにゅう ツナ とりにく ★ぎゅうにゅう とうにゅう ★なまクリーム かんてん アガー	★しよくパン マーガリン マヨネーズタイプドレッシング じゃがいも あぶら こむぎこ ふんとう	たまねぎ ホールコーン にんにく にんじん はくさい ブロッコリー ★おうとうかん みかんかん パインかん アロエ	656 25.0 32.3
18	木	ごはん	春巻き こんにやくソテー チンゲン菜のスープ			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ こむぎこ こんにやく さんおんとう	しょうが もやし たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな ホールコーン チンゲンサイ しめじ ながねぎ	589 19.9 20.1
ブックメニュー									
19	金	スリランカカレー	野菜スープ	トフィー		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく れんずまめ だいず とうにゅうクリーム とうにゅうバター	こめ ココナッツオイル あぶら グラニューとう はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ しめじ	678 24.6 27.2
冬至献立									
22	月	ほうとう 	ゆず香和え	フルーツ 白玉		★いんようぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうふ	ほうとう さといも あぶら しらたまこ さとう	ほししいたけ にんじん かぼちゃ しめじ ながねぎ かぶ きゅうり ゆず クランベリージュース みかんかん ★おうとうかん パインかん	625 25.5 18.5
23	火	ごはん	豚肉と大根の煮物 さつまいもの味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こんにやく あぶら さんおんとう さつまいも	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース こまつな こねぎ	603 25.5 15.4
Merry Christmas									
24	水	フィッシュバーガー	パスタスープ	パンナコッタ		★にゅうさんきんいんりょう たら ★たまご とうにゅう ★なまクリーム かんてん	★まるパン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ じゃがいも コーンスターチ グラニューとう いちごジャム	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ バセリ	641 30.9 23.3

※都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。

※12月2日(火)・11日(木) 6年生は校外学習のため、給食はありません。

※12月18日(木) 3年生は校外学習のため、給食はありません。

※本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。

※ マークは牛乳の代わりに野菜ジュース、 マークは乳酸菌飲料がつきます。



3学期のはじめの給食は
1月9日(金)です!