



12月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく(g)	脂質(g)		お も な ざ い り よ う					
			塩分(g)		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の へ る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (水)	マーボーめん 牛乳 春巻き ひじきのマリネ	743	25.7		とうふ 牛乳 干ひじき 鶏肉	豚肉 五目春巻 味噌	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ	コーン きゅうり にんにく にら	強力粉 ドレッシング でん粉	サラダ油 上白糖
鉄分アップ献立										
2 (木)	メンチカツバーガー 牛乳 コールスローサラダ あさりのトマト味スープ	657	19.7		牛乳 ベーコン	ポークミンチ あさり	キャベツ 玉ねぎ パセリ	人参 トマト缶 にんにく	丸パン ドレッシング じゃが芋 シエルマカロニ	大豆白絞油
カルシウムアップ献立										
3 (金)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草のサラダ 白菜と肉団子のクリーム煮	618	19.2		牛乳 鶏肉 スキムミルク	チーズ 卵	キャベツ コーン 赤ピーマン 人参	きゅうり ほうれん草 はくさい ぶなしめじ	給食精米 強化米 でん粉 ドレッシング	大麦
6 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とひじきの和え物 いわしのつみれ汁	633	21.5		味噌 いわしすり身 かつおぶし 鶏肉	干ひじき とうふ 牛乳	生姜 小松菜 枝豆 大根	人参 コーン ねぎ ごぼう	上白糖 給食精米 強化米	でん粉 大麦 白すり胡麻
カミングさんまる30献立										
7 (火)	わかめご飯 牛乳 切り干し大根のごまマヨ和え おでん	611	19.1		牛乳 鶏肉 さつま揚げ うずらの卵	ハム 昆布 がんも かつおぶし	わかめ きゅうり こんにゃく 大根	切干大根 キャベツ 人参	給食精米 上白糖 マヨネーズ 三温糖	強化米 白すり胡麻 里芋
8 (水)	カレーうどん 牛乳 さつま芋とリンゴの甘煮 ヨーグルト	768	19.4		かまぼこ スキムミルク 牛乳 豚肉	油揚げ かつおぶし ヨーグルト	ねぎ りんご 人参 小松菜	干しいたけ レモン果汁 玉ねぎ	ソフトめん さつま芋 上白糖	サラダ油 バター
9 (木)	ココア揚げパン 牛乳 冬大根とハムのサラダ ふわふわ卵スープ	642	25.8		牛乳 粉チーズ 鶏肉	ロースハム 卵 ベーコン	人参 玉ねぎ ほうれん草 レタス	大根 パセリ コーン	コッペパン 上白糖 ドレッシング	サラダ油
10 (金)	ツナそぼろ丼 牛乳 ポテトサラダ もずくスープ	664	27		牛乳 卵 ベーコン	まぐろフレーク もずく とうふ	キャベツ 干しいたけ 人参 玉ねぎ	ねぎ 生姜 枝豆 きゅうり	給食精米 強化米 サラダ油 じゃがいも	大麦 三温糖 ごま油 マヨネーズ
13 (月)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ みかん	630	17.5		牛乳 味噌	豚肉 なると	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ	ピーマン もやし 生姜 きくらげ	給食精米 強化米 上白糖 肉入りワンタン	大麦 サラダ油 でん粉
そうま(笑)うまうま献立										
14 (火)	ごはん 牛乳 さばの照り焼き れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁	546	16.9		牛乳 豚肉 油揚げ かつおぶし	さば くきわかめ 味噌	生姜 人参 大根	れんこん こんにゃく ねぎ	給食精米 ごま油 三温糖 里芋	強化米 サラダ油 いりごま
15 (水)	ジャージャーめん 牛乳 かきたま汁 大根サラダ	708	25.8		豚ひき肉 牛乳 卵 かつおぶし	味噌 ツナ とうふ	生姜 人参 大根 レタス	にんにく 玉ねぎ きゅうり 小松菜	中華めん 上白糖 でん粉 ごま	サラダ油 ごま油 マヨネーズ
16 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 スイートポテトサラダ ブラウンシチュー	625	19		豚肉 ハム	牛乳	生姜 玉ねぎ トマト缶 グリーンピース	にんにく 人参 マッシュルーム きゅうり	マヨネーズ ワイン コッペパン さつま芋	じゃが芋 大豆油 ジャム
日本型食生活献立										
17 (金)	麦ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼 ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁	574	19.6		牛乳 粉チーズ 油揚げ わかめ	たら かつおぶし とうふ みそ	パセリ もやし 大根	ほうれん草 人参 ねぎ	給食精米 強化米	大麦 マヨネーズ
クリスマス献立										
20 (月)	チキンピラフ 牛乳 クリスマスケーキ (セレクト) ブロッコリーサラダ 野菜スープ	633	22.5		鶏肉 チーズ	牛乳 ウインナー	玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ	人参 マッシュルーム ブロッコリー セロリ	給食精米 バター じゃが芋	強化米 ケーキ
冬至献立										
21 (火)	いりこ菜飯 牛乳 ほっけの塩焼き 豚汁 白玉入り冬至かぼちゃ	617	14.8		牛乳 あずき とうふ かつおぶし	ほっけ 豚肉 味噌	菜めし 人参 ごぼう ねぎ	かぼちゃ 大根 こんにゃく	給食精米 白玉だんご サラダ油	強化米 上白糖
22 (水)	すきやきうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら	653	17.3		豚肉 かつおぶし 卵	かまぼこ 牛乳	人参 しらたき えのきたけ ねぎ	しいたけ はくさい しゅんぎく	強力粉 さつま芋 サラダ油	上白糖 薄力粉
23 (木)	ホットドック 牛乳 オニオンスープ フルーツヨーグルト和え	662	28.7		フランクフルト ヨーグルト	牛乳	レタス えのきたけ パイン缶 桃缶	玉ねぎ キャベツ みかん缶 バナナ	コッペパン 生クリーム	バター 上白糖

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月のお弁当持参日はありません。よろしくお願ひいたします。