

12月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供がありません。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群		3群	4群	5群	6群			
1	(木)				マナーの日 てんぐにらまんじゅう(2) 荳わかめのサラダ 豆腐の中華煮	782 kcal 31 g 16.6 g 2.8 g	ぶた肉 かまぼこ 豆腐 にらまんじゅう	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ コーン はくさい もやし	ごはん さとう かたくり粉	油 ドレッシング
2	(金)	★			スタミナ炒め ★おこげの卵スープ マスカットゼリー おこげ(スープに入れてください)	890 kcal 32.2 g 26.2 g 2.8 g	牛肉 卵 ほたて	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく	ごはん さとう おこげ ゼリー	油 ごま油
5	(月)	★			世界味めぐり(フィリピン) ★ウイナーオムレツ チキンアドボ シニガン パインスティック	861 kcal 33.6 g 25.7 g 3.1 g	オムレツ とり肉 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん トマト	にんにく パイン たまねぎ	ごはん むぎ さとう	油
6	(火)				アオヒラスの照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	743 kcal 34.2 g 17.2 g 2.3 g	あおひらす さつまあげ 油あげ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	油
7	(水)				キャロットサラダ 冬野菜のシチュー お米のパバロア	779 kcal 25.9 g 31 g 2.9 g	とり肉	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン はくさい かぶ	パン じゃがいも パバロア	油 ドレッシング
8	(木)	★			手巻きずし (手巻きの具・★玉子焼き・のり・ 合わせ酢) 田舎汁	815 kcal 33.6 g 24.6 g 3.2 g	牛肉 たまご焼き とり肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	にんにく もやし ごぼう ねぎ	ごはん さとう	ごま ごま油 油
9	(金)				地産地消給食 いかの天ぷら(大根おろし) ミニトマト(2) さといも中華煮	913 kcal 27 g 27.7 g 3.6 g	いか ぶた肉	牛乳	にんじん ミニトマト	だいこん しょうが にんにく	ごはん かたくり粉 さといも さとう	油 ごま油
12	(月)				さんまの梅煮 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁	809 kcal 28.9 g 23.6 g 2.8 g	さんま 油あげ とうふ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ しいたけ ねぎ なめこ だいこん	ごはん むぎ さとう	油
13	(火)				セルフ深川めし キムチあえ ちゃんこ汁	756 kcal 30 g 17.3 g 3.3 g	とり肉 油あげ 豆腐 あさり	牛乳	にんじん しょうが キャベツ だいこん	ごぼう えだまめ きゅうり はくさい	ごはん さとう	油
14	(水)				リクエスト給食(坂上小) とり肉の唐揚げ わかめサラダ しょうゆラーメン いちごクレープ	765 kcal 32.5 g 30.6 g 3.7 g	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん しょうが キャベツ コーン ねぎ	キャベツ もやし コーン かたくり粉	ココアパン めん クレープ かたくり粉	油 ドレッシング
15	(木)	★			ハンバーグ和風きのこソース ほうれんそうのソテー ★洋風卵スープ	821 kcal 32.8 g 21.3 g 3.2 g	ハンバーグ ベーコン 卵	牛乳	ほうれんそう にんじん まいたけ だいこん	しめじ えのきたけ コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	オリーブオイル バター
16	(金)				世界味めぐり(オーストラリア) チキンパルミジャーナ マッシュポテト ABCスープ	900 kcal 33.7 g 27.2 g 2.1 g	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	コーン たまねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも マカロニ	バター 油
19	(月)				セルフお魚丼の具 磯香あえ まろやか味噌汁	779 kcal 32.5 g 22.2 g 2.7 g	ツナ(まぐろ) 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう もやし だいこん	コーン えだまめ えのきたけ ごぼう	ごはん むぎ さとう	ごま 油
20	(火)				ごぼうのかきあげ ゆかりあえ すきやき風煮 天丼のたれ	919 kcal 30.7 g 29 g 3.4 g	牛肉 とうふ	牛乳	にんじん しゅんぎく ゆかり はくさい	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	ごはん さとう	ごま 油
21	(水)	★			★プレーンオムレツ アスパラガスのサラダ ミネストローネ	791 kcal 32 g 33.2 g 3.2 g	オムレツ ベーコン 大豆	牛乳	アスパラ にんじん トマト	コーン たまねぎ セロリー キャベツ	米粉パン スパゲティ じゃがいも	ドレッシング
22	(木)				冬・寒さに負けない給食 ちりめんサラダ(ちりめんは教室で混ぜて ください) 冬至カレー ゆずゼリー	856 kcal 31.2 g 19.4 g 3 g	ぶた肉	牛乳 ちりめん 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり たまねぎ れんこん	ごはん さとう	ごま油 油 ドレッシング
23	(金)				クリスマス給食(セレクトデザート) チキンの照り焼き 花野菜のパスタサラダ ほかほかスープ <セレクトデザート> ①ホワイトロールケーキ ②お米deチョコケーキ ③クリスマスデザート(いちごゼリー)	① 855 ② 856 ③ 792 29.0 29.1 27.9 25.7 24.5 19.1 3.1 3.1 3.1	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	コーン えだまめ はくさい だいこん しいたけ カリフラワー	ごはん かたくり粉 セレクトデザート マカロニ	ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

