

# 12月 の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター

TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名		食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)	
		お	か	血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(400kJ)	脂質(7g)	エネルギー(400kJ)	脂質(7g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)	たんぱく質(7g)	食塩相当量(7g)
1	木	麦ごはん	かきたま汁 和風ハンバーグ コーンサラダ	とりにく かまぼこ たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	607	20	774	24
2	金	麦ごはん	吉野汁 厚揚げのごまみそかけ きんぴらごぼう	とりにく あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ はくさい・ごぼう ほししいたけ	むぎごはん かたくりこ さとう	ごま あぶら	571	17	719	20
5	月	きな粉揚げパン	えびボールスープ ポイルウィンナー 糸寒天サラダ	きなこ エビボール ウィンナー	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	コッパン さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	722	32	/	/
6	火	コッパン	コーンポタージュ ホキのから揚げ グリーンサラダ	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ きゅうり えだまめ	コッパン こむぎこ かたくりこ	バター あぶら	730	29	891	34
7	水	麦ごはん	豚汁 鯖の西京味噌焼き つぼ漬けあえ	ぶたにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ つぼづけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	612	21	764	24
8	木	麦ごはん	ワンタンスープ 炒めピピンパ りんご	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ はくさい・ねぎ にんにく・しょうが ぜんまい・もやし・りんご	むぎごはん ワンタン さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	596	14	735	15
9	金	麦ごはん	いものこ汁 ちくわの蒲焼き のりマヨあえ	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ もやし えのきだけ	むぎごはん こんにゃく さといも かたくりこ・さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	617	20	787	23
12	月	麦ごはん	おでん 厚焼たまご 卵の花炒り煮	さつまあげ あつやきたまご とりにく おから・ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん れんこん ながねぎ ほししいたけ	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	629	16	787	17
13	火	コッパン	押し麦入り野菜スープ ささみのレモンあえ ポテトサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッパン おしむぎ かたくりこ さとう・じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	699	26	851	30
14	水	麦ごはん	さつま汁 わかさぎの磯辺揚げ れんこんのサラダ	ちくわ ロースハム みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり	にんじん こまつな	だいこん・ごぼう ながねぎ・れんこん	むぎごはん さつまいも こんにゃく かたくりこ・さとう	あぶら ごまあぶら	582	17	727	19
15	木	麦ごはん	ツナカレー 鶏肉のアップルジンジャー フルーツサラダ チョコクレープ	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・みかん キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ・クレープ	あぶら	851	33	1042	37
16	金	麦ごはん	カラフルボールスープ いかチリソース もやしとコーンのサラダ	やさいミックスボール いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ ながねぎ・もやし コーン・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	576	16	721	18
19	月	麦ごはん	麻婆豆腐 えびしゅうまい(小2コ,中2コ) パンサンスウ	ぶたにく みそ・とうふ えびしゅうまい ロースハム・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ ほししいたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら	692	25	842	28
20	火	米粉パン	白菜のスープ煮 鶏肉のワインソース チーズとブロッコリーのサラダ いちごケーキ	ウィンナー とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう ほしのチーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい たまねぎ コーン きゅうり	こめコッパン じゃがいも かたくりこ ケーキ	あぶら	682	27	801	30
21	水	麦ごはん	すき焼き風煮 焼きししゃも(小2尾,中2尾) ささみのあえ物	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん しらたき さとう	あぶら ごまあぶら	574	17	726	19
22	木	麦ごはん	辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん かぶの浅漬け	ぶたにく・とりにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん かぼちゃ にら	たまねぎ・もやし キャベツ・しょうが かぶ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	578	17	722	19
23	金	麦ごはん	つぶつぶ ぶりの照り焼き のりごまあえ	とうふ・ぶり とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん・ごぼう ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さといも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	591	21	737	23
26	月	麦ごはん	ポークカレー ツナとごぼうのサラダ みかん	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・ごぼう キャベツ・きゅうり みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	675	17	/	/

上山田小学校希望献立

クリスマス献立

冬至献立

年越し献立