



12月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標： 丈夫な体をつくるための食事の仕方を考えよう											
日曜	献立名		材料						栄養価	備考	
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)		
									たんぱく質 (g)		
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 (g)		
1 火	ご飯 牛乳 グレーゼリー	みそだれ肉団子 野菜の昆布漬け のっぺい汁	みそだれ肉団子 鶏肉	牛乳 昆布	人参	キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 里芋 でんぷん ゼリー		851		
									32.5		
									20.5		
2 水	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のケチャップからめ 野菜のアーモンドあえ種 茎わかめと卵のスープ卵	豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	小松菜 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 アーモンド	886		
									37.6		
									26.8		
3 木	コッペパン乳 牛乳	オムレツ卵 フルーツヨーグルトあえ乳 チリコンカン	オムレツ 白いんげん豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	パイン もも りんご にんにく 玉ねぎ グリーンピース	パン ナタデココ	米油	876		
									33.2		
									26.7		
4 金	ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ コーンのひたし 具だくさん汁	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	もやし コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	840		
									28.1		
									27.7		
7 月	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 変わり漬け 団子汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり たくあん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 里芋 もち	米油 ごま	868		
									35.2		
									21.2		
8 火	ご飯 牛乳 ヨーグルト乳	小あじのたれがらめ 野菜のレモンあえ かぶと卵のスープ卵	さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 小あじ ヨーグルト	人参 かぶの葉	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ かぶ コーン しめじ 生姜	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	861	富山の魚献立	
									35.2		
									20.0		
9 水	ご飯 牛乳 ひじきのり	がんもの含め煮 青菜のごまみそあえ さつま汁	がんもどき みそ 鶏肉	牛乳 ひじきのり	ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ 生姜 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま	884		
									30.7		
									24.2		
10 木	米粉パン乳 牛乳 チョコプリン	元気コロッケ乳 豆いろいろサラダ 白菜とベーコンのスープ	ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	コーン キャベツ 白菜 にんにく	米粉パン コロッケ 春雨 プリン	米油 ごま マヨネーズ風味レタス	846		
									24.2		
									31.5		
11 金	ご飯 牛乳	ぶりのゆずみそかけ 小松菜の三色ひたし 厚揚げのみそ汁	ぶり みそ 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	ゆず もやし 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋		823	ひみの日献立	
									34.6		
									24.6		
14 月	コッペパン乳 牛乳	チキンカツ マリネサラダ 肉団子入りミネストローネ	チキンカツ 肉団子	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブオイル	894		
									34.7		
									24.6		
15 火	ご飯 牛乳	焼きししゃも キャベツとわかめの甘酢あえ 肉じゃが	ししゃも 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ グリーンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	820		
									30.9		
									19.7		
16 水	ご飯 牛乳	ミックスみそ豆 種 青菜の切り干しあえ かき玉汁卵	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 卵 みそ	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 生姜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 麩	米油 ガシューナッツ	918	鉄強化献立	
									31.4		
									29.1		
17 木	コッペパン乳 牛乳	卵巻きウインナー卵 スパゲティソテー 米粉のスープ乳	卵巻きウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	ピーマン 人参	玉ねぎ 白菜 コーン	パン 米粉 スパゲティ じゃがいも	豆乳バター 米油	922		
									33.5		
									31.0		
18 金	ご飯 牛乳	ちくわのカレー揚げ もやしのナムル チゲ風豚汁	ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし キャベツ 大根 ごぼう 白菜キムチ ねぎ	ご飯 米粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	877		
									33.6		
									25.5		
21 月	ご飯 牛乳	鶏肉の塩唐揚げ 野菜の生姜醤油あえ 冬至のみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	にんにく キャベツ 生姜 大根 しめじ れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 米油	817	冬至の日献立	
									33.2		
									23.8		
22 火	麦ご飯 牛乳 クリスマスデザート	チーズポテトエッグ乳 卵 海藻サラダ 冬野菜カレー	チーズポテトエッグ 豚肉 豆乳	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 大根 りんご	麦ご飯 里芋 クリスマスデザート	米油	923	クリスマス献立	
									26.6		
									22.9		
23 水	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ じゃがいもの金平 なめこ汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	大根 グリンピース なめこ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	850	＜給食なし＞ 南部中・北部中	
									33.6		
									24.2		
24 木	はちみつコッペパン乳 牛乳	大豆と小魚のアーモンドがらめ種 コーンソテー キャロットスープ乳	大豆 鶏肉	牛乳 煮干し 生クリーム	小松菜 人参 パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	はちみつパン でんぷん 砂糖 じゃがいも 米粉	米油 アーモンド 豆乳バター	946	＜給食なし＞ 南部中・北部中	
									37.9		
									33.1		

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。
※都合により献立が変更になることがあります。
※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵	卵(魚卵を除く)	乳	乳・乳製品	甲	甲殻類(エビ・カニ)	種	ごま、栗を除く種実類
---	----------	---	-------	---	------------	---	------------

