



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木	米粉パン ^乳 牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ ジャーマンポテト 白菜のスープ	ハンバーグ ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	パセリ 人参	にんにく しめじ えのきたけ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 生姜	米粉パン 砂糖 じゃがいも	豆乳バター オリーブ油	872 36.3 31.9	
2金	ご飯 牛乳 りんごゼリー	さくらますの香味だれかけ 野菜の納豆あえ 豚汁	さくらます 豚肉 油揚げ みそ 納豆	牛乳	小松菜 人参	生姜 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	ごま油	819 37.4 19.1	
5月	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 三色ナムル 豆乳コーンスープ	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ もやし 白菜 コーン	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま ごま油	888 30.3 30.5	
6火	ご飯 牛乳 みかん	げんげのから揚げ 五目大豆 さつま汁	げんげのから揚げ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	ごぼう グリンピース 大根 干し椎茸 ねぎ みかん	ご飯 砂糖 さつまいも	米油	865 36.4 20.2	
7水	ご飯 牛乳 紫いもチップス	さけのバターしょうゆ焼き 人参しりしり 茎わかめと卵のスープ ^卵	鮭 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん 紫いもチップス	豆乳バター 米油 ごま ごま油	814 40.7 23.6	
8木	ソフトフランスパン ^乳 牛乳	オムレツ ^卵 コールスローサラダ ビーフシチュー	オムレツ 牛肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトフランスパン じゃがいも 三温糖	米油 ドレッシング	885 32.6 35.2	
9金	マクブース 牛乳 ヨーグルト ^乳	ひよこ豆のフライ ゆでキャベツ サルーナ	鶏肉 チキンボール ひよこ豆のフライ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト レモン	にんにく キャベツ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	797 29.0 19.8	世界味めぐり献立 (カタル)
12月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 キャベツとわかめの甘酢あえ ピリ辛肉じゃが	いわしの梅煮 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま 米油	849 35.6 21.8	
13火	さつまいもご飯 牛乳	ブリカツ ^乳 小松菜ともやしのごまひたし ゆず塩みぞれ汁	ブリカツ 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう えのきたけ ゆず 大根 ねぎ	ご飯 さつまいも	ごま 米油 ごま油	821 33.4 24.8	ひみの日献立
14水	ご飯 牛乳 しそひじき	千草焼き ^卵 牛肉とごぼうの炒め煮 具だくさん汁	千草焼き 牛肉 厚揚げ みそ	牛乳 しそひじき	人参	生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 里芋	米油	819 30.5 23.4	
15木	ミニりんごパン ^乳 ソフト麺 牛乳	コロッケ ドレッシングサラダ カレーソース	豚肉 豆乳	牛乳	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリンピース	りんごパン ソフト麺 砂糖 コロッケ でんぷん	米油	931 32.3 28.6	
16金	ご飯 牛乳 ぶどうゼリー	ガイヤーン(タイ風焼き鳥) ひじきサラダ ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 ワンタン ぶどうゼリー	マネース風ドレッシング	833 31.9 25.6	
19月	ご飯 牛乳	きびなごのかりかりフライ 大根と春雨のピリ辛炒め 里芋のみそ汁	きびなごのかりかりフライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 大根 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 春雨 里芋	米油 ごま油	842 30.5 24.9	
20火	クリスマスライス 牛乳 チョコムース	卵巻きウインナー ^卵 カラフルサラダ コンソメスープ	ベーコン 卵巻きウインナー	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	グリンピース キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	ご飯 じゃがいも チョコムース	豆乳バター	831 23.7 28.7	クリスマス献立
21水	ご飯 牛乳 ゆずゼリー	豚肉と大豆のみそがらめ 野菜の昆布あえ 冬至のだんご汁	豚肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	小松菜 人参 かぼちゃ	生姜 もやし 大根 れんこん ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん だんご ゆずゼリー	米油	896 34.9 20.0	冬至献立
22木	給食なし									
23金	麦ご飯 牛乳 味付け小魚	人参シューマイ フルーツヨーグルトあえ ^乳 冬野菜カレー	人参シューマイ 牛肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト 味付け小魚	人参 トマト	パイン 黄桃 りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 れんこん 白菜	麦ご飯 ナタデココ 里芋	米油	892 26.2 21.1	<給食なし> 南部・北部

※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

