



# 12月 給食献立予定表



※中学校は1.3倍の量です。

日・曜日	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのざいりょう			調味料	お家で食べてほしい食品	小学校 熱量 中学校 熱量 アレルギー
			きいろのたべもの 主に熱や力になる食べ物	あかのたべもの 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	みどりのたべもの 主に体の調子を整える食べ物			
1 火	コッパン牛乳	カレーうどん (だいこんのハムサラダ)	うどん55 (さとう0.5 ごまあぶら0.5)	とりにく20 (ハム5)	にんじん5 たまねぎ25 グリーンピース5 にんにく0.3	チャップネ3 ソース2.7 しお0.5 ガラ8 ケチャップ5.1 うすくち0.8 みず100 みりん1.35 こいくち3.2 カレーこ0.25 かつおぶし0.5 さけ1 (うすくち2.5 す2.5)	いも類	586 731 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) うどん・ごま
2 水	ごはん牛乳	いわしかんろに「そえやさい」(こんさいの ごまみそしる)	(さといも20 ごま3 ねりごま0.5)	(とりにく10 あぶらあげ2 みそ11)	「ブロッコリー30」 (だいこん20 にんじん5 ごぼう5 れんこん5 しいたけ1 ほうれんそう7)	「うすくち1」 (いりこ1 みず105)	海藻	657 797 牛乳(乳) ごま
3 木	ごはん牛乳	とりにくのさっぱりに(おかかあえ)	じゃがいも40 あぶら0.3 さとう2.7 ごまあぶら0.1 (さとう0.8)	とりにく25 うずらのたまご20 (わかめ0.5 かつおぶし0.2)	ごぼう15 れんこん15 にんにく0.3 にんじん10 こんにゃく15 いんげん5 しょうが0.3 にんにく0.3(きゅうり25 だいこん33 にんじん7)	こいくち5 うすくち0.8 す2.5 みりん1 さけ0.8 みず14.2 (うすくち2)	果物	605 767 牛乳(乳) 卵 ごま
4 金	食パン牛乳	のべおかけゅうがっこう 延岡中学校リクエスト献立						720 895 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 小麦
7 月	ごはん牛乳	あつあげとチンゲンサイのくみそいため(たこのすのもの)	あぶら0.6 さとう0.6 ごまあぶら1.1 (さとう1 ごま0.7)	とりひきにく10 ぶたひきにく10 あつあげ60 あかみそ4 (たご5 わかめ0.5)	チンゲンサイ20 にんじん10 たまねぎ25 もやし25 にんにく0.3 しょうが0.3 (きゃべつ25 きゅうり25 にんじん5)	うすくち2.2 さけ1.1 みず11 しお0.2 こしょう0.04 テンメンジャン1 トウパンジャン0.03 (うすくち2.6 す2.6)	乳製品	601 761 牛乳(乳) たご ごま・もやし
8 火	パン牛乳	きのこいりふわふわスープ(マカロニサラダ)	あぶら0.5 じゃがいも20 パンこ3 (マカロニ7 マヨネーズ9)	とりにく15 たまご20 チーズ3 (ツナ5)	えのき10 まいたけ8 しめじ8 たまねぎ20 にんじん5 パセリ0.4 (コーン7 ブロッコリー25 にんじん7)	ガラ10 みず100 しろワイン0.8 うすくち3.2 しお0.35 こしょう0.03 (しお0.22 こしょう0.02)	豆類	673 845 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 卵・乳 小麦
9 水	ごはん牛乳	ちゅうかどん(こまつなとえのきのごまあぶらあえ)	あぶら1 でんぶん2.5 ごまあぶら0.5 (ごま1 さとう0.5 ごまあぶら0.5)	ぶたにく20 いか10 (やきぶた5 わかめ0.5)	たまねぎ20 にんじん7 きぬさや5 にんにく0.2 きゃべつ30 たけのこ8 ちんげんさい8 きくらげ0.5 ヤングコーン8 しょうが0.2 (こまつな35 えのき15 にんじん5)	みず70 オイスターソース1.8 こいくち1 うすくち3.3 さけ1 しお0.2 こしょう0.03 みりん1 (す2.7 うすくち2.7)	大豆製品	558 706 牛乳(乳) いか ごま
10 木	ごはん牛乳	かんぱちのたこやきソースがらめ(けんちんじる)	でんぶん6 ひよこめ10 あぶら6 さとう1 (さといも20)	☆かんぱち50 あおのり0.3 かつおぶし0.5 (とうふ15 あぶらあげ2)	しょうが0.3 (しいたけ0.7 にんじん5 だいこん20 こんにゃく10 こまつな5)	さけ1.2 ケチャップ4.5 ソース2.3 こいくち0.6 さけ1 みりん0.7 (いりこ1 みず110 さけ0.8 しお0.25 うすくち4.2 みりん0.8)	肉類	645 819 牛乳(乳)
11 金	コッパン牛乳	とりにくときのこのスパゲッティ(カリフラワーサラダ)	スパゲッティ30 あぶら0.5 バター2 (さとう0.5 あぶら0.8)	とりにく10 なまクリーム2 きゅうりにゅう20 チーズ2 (ハム5)	ほくさい25 たまねぎ20 にんじん8 しめじ5 マッシュルーム5 エリンギ5 (カリフラワー20 きゃべつ20 きゅうり15 にんじん5)	しろワイン0.5 うすくち2.5 こしょう0.05 ガラ10 みず75 しお0.88 (す2.2 しお0.1 こしょう0.03 うすくち2.2)	たまご	641 802 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 小麦
14 月	ごはん牛乳	ぶたじる(きんぴらごぼう)かみかみメニュー	あぶら0.5 じゃがいも20 (さとう1.6 ごま0.7 あぶら0.3 ごまあぶら0.3)	ぶたにく15 とうふ15 みそ11 あぶらあげ2 (とりにく10 ちくわ5)	たまねぎ20 もやし15 にんじん5 こまつな5 しょうが0.2 (ごぼう30 にんじん7 こんにゃく8 いんげん5)	いりこ1 みず100 うすくち0.4 さけ1 (こいくち1.3 うすくち1.6 さけ0.65 みりん1 とうからし0.01)	果物	598 758 牛乳(乳) もやし ごま
15 火	コッパン牛乳	チリコンカン(フレンチサラダ)	じゃがいも45 あぶら0.5 さとう0.5 バター0.7 (あぶら0.7 さとう0.6)	たいす18 ぶたにく15 ワインナー5	たまねぎ20 にんじん10 あおまめ8 にんにく0.4 (ブロッコリー20 きゃべつ20 きゅうり20 にんじん5)	ケチャップ4.5 ソース1.5 こいくち1.2 しお0.3 こしょう0.04 チリソース3.5 あかワイン1.3 みず30 (こしょう0.02 す2 うすくち1.8 しお0.12)	種実類	646 809 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳
16 水	ごはん牛乳	きりほしだいこんとぶたにくのピピンパ(はるさめスープ)ひむかの日	あぶら0.8 ごま0.7 さとう0.8 ごまあぶら0.5 (はるさめ4 ごまあぶら0.7)	ぶたにく20 たまご20 (とりにく10 ベーコン8)	にんにく0.2 ほくさいキムチ5 きりほしだいこん4 にんじん5 ほうれんそう15 もやし7 (たけのこ11 はくさい20 ねぎ3 にんじん7 きくらげ0.5 コーン8)	さけ1.2 みりん0.8 こいくち2.3 トウパンジャン0.03 オイスターソース1.5 (ガラ10 みず120 さけ1 うすくち4 しお0.2 こしょう0.03)	魚	636 807 牛乳(乳) 卵・もやし ごま
17 木	ごはん牛乳	ひがししょうがっこう 東小学校リクエスト献立						732 932 牛乳(乳)
18 金	コッパン牛乳	みやざきぎゅうのシチュー(わかめサラダ)	あぶら0.5 じゃがいも32 バター6 こむぎこ7	☆みやざきぎゅう40 なまクリーム2 チーズ2.5 (ツナ10 わかめ0.5)	にんじん10 たまねぎ30 しめじ10 グリーンピース5 トマトピューレ4 (ブロッコリー25 きゅうり20 にんじん5)	ガラ10 みず75 デミグラスソース2 ケチャップ5 ソース2.2 こいくち0.8 あかワイン1.5 しお0.63 こしょう0.04 (ひゅうがなつドレッシング7.5 うすくち1)	きのこ類	724 910 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 牛肉・小麦
21 月	ごはん牛乳	かぼちゃのいとしに奈良漬郷土料理(だいこんのゆずのかあえ)冬至メニュー	あすき10 さとう1.7 (さとう1.3)	とりにく10 がんもどき15 (ちくわ5 わかめ0.5)	かぼちゃ55 たまねぎ25 こんにゃく15 にんじん10 いんげん5 (だいこん30 きゅうり20 ゆずのかわ0.5 にんじん5 しめじ5)	さけ1 こいくち1.7 みず30 うすくち1.2 いりこ0.5 (うすくち2.5 す2.5)	種実類	591 748 牛乳(乳)
22 火	コッパン牛乳	ジャージャーめん(ほうれんそうともやしのナムル)	ちゅうかめん30 さとう1 ごまあぶら0.5 あぶら0.5 ごま1.5 (ごま1 さとう0.65 ごまあぶら0.6)	ぶたひきにく25 あかみそ5 (ハム5)	もやし25 にら5 しょうが0.4 たまねぎ20 にんじん10 たけのこ11 しいたけ1 にんにく0.4 (きゅうり30 ほうれんそう25 にんじん5)	こいくち2.1 さけ1 いりこ0.5 トウパンジャン0.03 みず25 しお0.3 こしょう0.04 みりん0.5 (す2.2 うすくち2.2)	小魚類	650 814 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) ごま・小麦・もやし
23 水	ごはん牛乳	めひかりのかばやき「そえやさい」(はちはいじる)	でんぶん8 あぶら7 さとう2 ごま1 (さといも15)	めひかり55 (とうふ20 あぶらあげ2 とりにく10)	しょうが0.5 「ブロッコリー30」 (にんじん5 はくさい10 だいこん15 しいたけ1 ねぎ3)	さけ1 こいくち3.6 みりん0.7 「うすくち1」 (いりこ1 みず100 うすくち4.2 さけ1 しお0.3)	果物類	663 842 牛乳(乳) ごま
24 木	ごはん牛乳	ハンバーグ「デミグラスソースかけ」(やさいスープ)【クリスマスデザート】クリスマスメニュー	「あぶら0.2 バター1.5 さとう0.1」 (あぶら0.5 じゃがいも20) 【クリスマスケーキ35】	ハンバーグ60 「ベーコン2」 (ぶたにく8)	「たまねぎ15 にんじん5 しめじ5」 (きゃべつ15 えのきたけ10 ちんげんさい10 にんじん5)	「デミグラスソース5 みず4.5 ケチャップ4 あかワイン1 ソース0.3」 (ガラ10 みず110 こしょう0.03 しろワイン1.5 しお0.45 うすくち4)	豆類	761 937 牛乳(乳) たまご・乳 小麦

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。 ※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。