



12月の献立表

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>【12月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量)</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 551kcal / 718kcal / 840kcal たんぱく質 542kcal / 668kcal / 869kcal 脂質 24.6g / 30.5g / 34.5g 炭水化物 22.3g / 28.8g / 35.8g 塩分 17.9g / 22.2g / 24.5g 2.3g / 3.0g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>【献立表の見方】 ※献立名の下の赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。</p> <p>赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主に体の調子を整える食べ物</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p> </div> <div style="width: 30%;">  <p>献立表はこちらから見ることができます。</p>  <p>ブログはこちらから見ることができます。</p>  <p>今年も1年 ありがとう</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース ・ひじきサラダ ・けせんぬまゆずむしパン </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 豚肉 牛肉 鶏レバー チーズ まぐろ水煮</p> <p>黄 スパゲティ 油 小麦粉</p> <p>緑 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん ピーマン きゅうり とうもろこし ゆず</p> <p>栄養量 小学部 609kcal・29.0g 中学部 760kcal・35.5g 高等部 876kcal・41.3g</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・とりにくのレモンに ・ごもくきんびら ・どさんこじる </div> <div style="width: 20%;"> <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばのこうみやき ・ほうれんそうのごまあえ ・あぶらふはっとじる </div> <div style="width: 20%;"> <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトパン ・チリコンカン ・ツナマヨサラダ ・かぼちゃのポタージュ </div> <div style="width: 20%;"> <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・とうふのちゅうかに ・じゃがいものごまみそあえ ・りんご </div> <div style="width: 20%;"> <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・あかうおのキムチやき ・ぶたにくとキャベツのみそいため ・ちゅうかコーンスープ ・かぼちゃプリン </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>赤 鶏肉 豚肉</p> <p>黄 米 油 ごま じゃがいも パター</p> <p>緑 レモン ごぼう にんじん れんこん もやし ねぎ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 507kcal・23.8g 中学部 662kcal・29.2g 高等部 786kcal・31.9g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 さば 鶏肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 ごま 油麩 小麦粉</p> <p>緑 ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん にんじん ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 510kcal・24.3g 中学部 688kcal・31.7g 高等部 813kcal・34.8g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 豚肉 大豆 まぐろ水煮 鶏肉</p> <p>黄 パン 油 マヨネーズ じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん とうもろこし トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ マッシュルーム</p> <p>栄養量 小学部 617kcal・26.2g 中学部 824kcal・33.2g 高等部 898kcal・36.5g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵</p> <p>黄 米 油 じゃがいも ごま</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ たけのこ きくらげ 枝豆 りんご</p> <p>栄養量 小学部 540kcal・23.9g 中学部 692kcal・28.6g 高等部 861kcal・34.6g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 赤魚 豚肉 卵</p> <p>黄 米 油</p> <p>緑 キャベツ にんじん たけのこ ピーマン とうもろこし 玉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ</p> <p>栄養量 小学部 539kcal・25.9g 中学部 708kcal・33.1g 高等部 822kcal・36.0g</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぶたにくのすきやき ・さつまいものミルクに ・はなみかん </div> <div style="width: 20%;"> <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょくパン ・りんごジャム ・ツナとチーズのオムレツ ・ほうれんそうソテー ・クラムチャウダー </div> <div style="width: 20%;"> <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャージャーめん ・わかめとツナのサラダ ・バナナ </div> <div style="width: 20%;"> <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・とりにくのからあげ ・ぶたにくとごぼうのみそいため ・かきたまじる ・チーズ </div> <div style="width: 20%;"> <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・アメリカンサラダ ・りんご </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>赤 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 焼麩 さつまいも</p> <p>緑 白菜 にんじん ねぎ しめじ みかん</p> <p>栄養量 小学部 548kcal・23.8g 中学部 702kcal・28.6g 高等部 870kcal・34.1g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 まぐろ水煮 チーズ ウインナー ベーコン あさり</p> <p>黄 パン ジャム 油 パター じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー</p> <p>栄養量 小学部 618kcal・28.8g 中学部 815kcal・36.3g 高等部 880kcal・40.4g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 豚肉 鶏レバー まぐろ水煮</p> <p>黄 中華麺 油</p> <p>緑 たけのこ にんじん ねぎ いら 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし パナナ</p> <p>栄養量 小学部 594kcal・25.1g 中学部 729kcal・30.2g 高等部 843kcal・34.9g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 チーズ</p> <p>黄 米 油</p> <p>緑 ごぼう さやいんげん にんじん 玉ねぎ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 499kcal・24.7g 中学部 671kcal・30.4g 高等部 770kcal・33.1g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 豚肉</p> <p>黄 米 油 じゃがいも ポテトチップス</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし りんご</p> <p>栄養量 小学部 579kcal・20.7g 中学部 740kcal・25.0g 高等部 893kcal・29.1g</p> </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぶりのみそづけフライ ・れんこんいりひじきのにも ・とんじる </div> <div style="width: 20%;"> <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こめこパン ・さけとほうれんそうのグラタン ・カレードレッシングサラダ ・まめとやさいのスープ </div> <div style="width: 20%;"> <p>20 【冬至献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・とうにゅうなべ ・かぼちゃのいとこに ・あいか </div> <div style="width: 20%;"> <p>21 【クリスマス献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・ブロッコリーサラダ ・たまごとチーズのスープ ・チョコレートととうふのマフィン </div> <div style="width: 20%;"> <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・たらのあげにゆずふうみ ・きりぼしだいこんのにも ・うどんいりカレーじる </div> </div>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>赤 ブリ 鶏肉 ひじき 大豆 豚肉</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 れんこん さやいんげん にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 545kcal・23.2g 中学部 708kcal・28.0g 高等部 808kcal・30.0g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 鮭 ハム 大豆 鶏肉</p> <p>黄 パン パター 油 じゃがいも</p> <p>緑 ほうれんそう 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし かぶ にんじん</p> <p>栄養量 小学部 531kcal・26.1g 中学部 729kcal・33.8g 高等部 778kcal・37.1g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ 小豆</p> <p>黄 米</p> <p>緑 にんじん 大根 えのきだけ 白菜 京菜 ねぎ かぼちゃ あいか</p> <p>栄養量 小学部 520kcal・21.7g 中学部 671kcal・25.9g 高等部 832kcal・31.2g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 鶏肉 卵 粉チーズ 豆腐</p> <p>黄 米 パター 油 小麦粉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 544kcal・21.5g 中学部 699kcal・26.9g 高等部 895kcal・33.2g</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>赤 たら 豚肉 さつま揚げ</p> <p>黄 米 油 ごま うどん</p> <p>緑 ゆず 切干大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう</p> <p>栄養量 小学部 513kcal・24.1g 中学部 687kcal・31.2g 高等部 821kcal・34.5g</p> </div> </div>				

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。是非御覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、11月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。