



# 12月の献立表

月	火	水	木	金	
 <p>ブログは こちらから 見ることが できます。</p>  <p>献立表 はこちら から見 ることが でき ます。</p> 	<p>【12月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:目標値)</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 580kcal / 786kcal / 786kcal 563kcal / 824kcal / 835kcal</p> <p>たんぱく質 24.9g / 32.0g / 32.0g 23.2g / 34.0g / 34.0g</p> <p>脂 質 19.3g / 23.6g / 23.6g 15.6g / 22.9g / 23.1g</p> <p>塩 分 2.4g / 3.2g / 3.2g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのバーベキューソースがけ</li> <li>れんこんサラダ</li> <li>ひきなじる</li> <li>ミニいちごレアチーズ</li> </ul> <p>赤 鶏肉 まぐろ水煮 油揚げ</p> <p>黄 米 マヨネーズ レアチーズケーキ</p> <p>緑 玉ねぎ りんご れんこん にんじん キャベツ とうもろこし 大根 えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 565kcal・24.5g 中学・高等部 766kcal・31.9g</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たらのチリソースがけ</li> <li>はるさめとやさしいためもの</li> <li>はくさいのどろみスープ</li> <li>かぼちゃケーキ</li> </ul> <p>赤 たら 豚肉 鶏肉</p> <p>黄 米 油 春雨 小麦粉</p> <p>緑 ねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ 白菜 もやし えのきだけ ほうれんそう かぼちゃ</p> <p>栄養量 小学部 581kcal・25.3g 中学・高等部 805kcal・33.8g</p>	
	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たまごのちくさやき</li> <li>れんこんいりひじきののもの</li> <li>とんじる</li> </ul> <p>赤 卵 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 ねぎ にんじん しいたけ れんこん さやいんげん ごぼう 大根 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 539kcal・25.7g 中学・高等部 731kcal・31.7g</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マーボーやきそば</li> <li>だいこんのごまずあえ</li> <li>みかん</li> </ul> <p>赤 豚肉 豆腐 まぐろ水煮</p> <p>黄 中華麺 油 ごま</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ なら 大根 きゅうり みかん</p> <p>栄養量 小学部 594kcal・26.3g 中学・高等部 756kcal・32.5g</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのレモンに</li> <li>きりぼしだいこんのもの</li> <li>ごまみそやさいスープ</li> <li>りんご</li> </ul> <p>赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ</p> <p>黄 米 油 じゃがいも ごま</p> <p>緑 レモン 切り干し大根 にんじん さやいんげん しいたけ もやし 玉ねぎ チンゲンサイ とうもろこし</p> <p>栄養量 小学部 555kcal・23.8g 中学・高等部 774kcal・31.4g</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とうにゅうしょくパン</li> <li>りんごジャム</li> <li>さけとほうれんそうのグラタン</li> <li>コーンサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> </ul> <p>赤 鮭 ウイナー</p> <p>黄 パン ジャム バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ ほうれんそう マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト</p> <p>栄養量 小学部 609kcal・23.9g 中学・高等部 841kcal・31.0g</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あかうおのキムチやき</li> <li>ぶたにくとキャベツのみそいため</li> <li>なめこのたまごスープ</li> <li>かぼちゃプリン</li> </ul> <p>赤 赤魚 豚肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 油</p> <p>緑 キャベツ にんじん たけのこ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ かぼちゃ</p> <p>栄養量 小学部 570kcal・29.2g 中学・高等部 782kcal・37.8g</p>
	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>てづくりジャンボしゅうまい</li> <li>ぶたキムチいため</li> <li>はるさめスープ</li> <li>バナナ</li> </ul> <p>赤 豚肉 ハム</p> <p>黄 米 油 春雨</p> <p>緑 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん なら 白菜 えのきだけ ねぎ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 568kcal・25.7g 中学・高等部 755kcal・31.9g</p>	<p><b>13</b></p> <p>高3修学旅行先の仙台・福島にちなんだ献立です！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ささかまぼこのにしよくあげ</li> <li>ゆきなおいそかあえ</li> <li>こづゆ</li> <li>ずんだデザート</li> </ul> <p>赤 笹かまぼこのり ほたて水煮 白インゲン豆</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 雪菜 もやし にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ きくらげ 枝豆</p> <p>栄養量 小学部 581kcal・25.1g 中学・高等部 813kcal・31.9g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトパン</li> <li>ウイナーのケチャップに</li> <li>カレーふうみツナマヨサラダ</li> <li>かぼちゃポタージュ</li> </ul> <p>赤 ウイナー まぐろ水煮 鶏肉</p> <p>黄 パン マヨネーズ 油 じゃがいも</p> <p>緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ</p> <p>栄養量 小学部 590kcal・22.7g 中学・高等部 807kcal・29.4g</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>とうにゅうなべ</li> <li>じゃがいものにくみそあえ</li> <li>あいか</li> </ul> <p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ</p> <p>黄 米 油 じゃがいも</p> <p>緑 大根 にんじん 白菜 えのきだけ 水菜 ねぎ あいか(愛媛県試28号)</p> <p>栄養量 小学部 540kcal・24.0g 中学・高等部 736kcal・30.1g</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>りんごとキャベツのサラダ</li> <li>けせんぬまゆずむしパン</li> </ul> <p>赤 豚肉 牛肉 鶏肝臓 卵</p> <p>黄 スパゲティ 油 マヨネーズ 小麦粉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ りんご きゅうり とうもろこし ゆず</p> <p>栄養量 小学部 605kcal・27.2g 中学・高等部 759kcal・33.9g</p>
	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ブリのみそづけフライ</li> <li>ちくぜんに</li> <li>かきたまじる</li> </ul> <p>赤 ブリ 鶏肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋</p> <p>緑 にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜</p> <p>栄養量 小学部 574kcal・23.4g 中学・高等部 773kcal・29.3g</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>セルフハンバーガー (パン デミグラスハンバーグ)</li> <li>キャベツのカレーソテー</li> <li>クラムチャウダー</li> </ul> <p>赤 豚肉 ベーコン あさり</p> <p>黄 パン バター じゃがいも</p> <p>緑 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん 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 583kcal・25.3g 中学・高等部 780kcal・32.1g</p>	<p><b>21 【冬至献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのゆずみそがけ</li> <li>かぼちゃのいとこに</li> <li>どさんこじる</li> </ul> <p>赤 さば 豚肉 小豆</p> <p>黄 米 じゃがいも バター</p> <p>緑 ゆず かぼちゃ にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 604kcal・25.5g 中学・高等部 846kcal・33.5g</p>	<p><b>22 【クリスマス献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>とりにくのこうそうやき</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>まめとやさしいのスープ</li> <li>こめこのいちごカップケーキ</li> </ul> <p>赤 ベーコン 鶏肉 大豆</p> <p>黄 米 バター 油 じゃがいも ケーキ</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ</p> <p>栄養量 小学部 574kcal・25.0g 中学・高等部 792kcal・33.8g</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレーライス</li> <li>まめサラダ</li> <li>ゆずゼリー</li> </ul>  <p>赤 豚肉 インゲン豆</p> <p>黄 米 油 じゃがいも ゼリー</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし</p> <p>栄養量 小学部 623kcal・21.3g 中学・高等部 840kcal・27.2g</p>

○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。是非御覧下さい。

○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。