

12月予定献立表

日	曜日	献立名	主な材料名				栄養量	
			主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん 鶏肉の塩焼き カラフルサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 きび砂糖 オリーブ油	人参 赤ピーマン 小松菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 冷凍コーン	768	30.0	
4	火	玉子どん 芋サンドフライ もやしとわかめの味噌汁	蒸しかまぼこ 豚ひき肉 卵 白みそ 牛乳 こんぶ カットわかめ	米 強化米 米粒麦 ごま きび砂糖 メークイン 油 パン粉 薄力粉 パン粉	人参 冷凍小松菜 玉葱 冷凍しめじ 冷凍えのぎ もやし	892	30.9	
5	水	ごはん 鯖の塩焼き 中華炒め 青梗菜と油揚げの味噌汁	甘塩鯖 ベーコン 油揚げ 殺菌凍結全卵 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 緑豆春雨 サラダ油 ごま油	人参 冷凍チンゲン菜 もやし 玉葱 キャベツ きくらげ	827	35.0	
6	木	もやしラーメン チキン南蛮	豚肉 なたと 鶏肉 卵 牛乳	冷凍中華めん かたくり粉 きび砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 玉葱 もやし ねぎ キャベツ レモン果汁	869	38.3	
7	金	ごはん 大根と鶏肉の煮物 大豆の磯煮 じゃが芋の味噌汁	鶏肉 冷凍大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 メークイン サラダ油	人参 大根	682	22.7	
10	月	麦ごはん 鶏肉のパプリカ焼き もやし炒め 小松菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 ベーコン 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 米粒麦 サラダ油	人参 小松菜 もやし キャベツ にんにく	750	31.2	
11	火	そぼろご飯 きゃべつのごま風味サラダ もやしと油揚げの味噌汁	鶏ひき肉 殺菌凍結全卵 油揚げ 白みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 サラダ油 ごま油	人参 玉葱 キャベツ もやし	745	28.2	
12	水	チキンクリームライス ブロッコリーサラダ	鶏肉 ベーコン 調理乳 ロースハム 牛乳	米 強化米 メークイン 米粉 きび砂糖 オリーブ油 マヨネーズ	冷凍いんげん 玉葱 冷凍ブロッコリー 人参 キャベツ	882	24.5	
13	木	フレンチトースト もやしのサラダ 肉だんごの味噌スープ	殺菌凍結全卵 豚ひき肉 卵 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ	食パン きび砂糖 バター はちみつ メークイン オリーブ油 ごま ごま油	人参 小松菜 もやし キャベツ 玉葱 きゅうり ねぎ しょうが	612	26.0	
14	金	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ いらともやしの味噌汁	ホキ 白みそ 牛乳 こんぶ	米 強化米 かたくり粉 きび砂糖 サラダ油	人参 赤ピーマン もやし 玉葱 ゆでたけのこ いら 干し椎茸 ヤングコーン	712	27.1	
17	月	ごはん 野菜とツナの玉子焼き 大根サラダ 玉葱とわかめの味噌汁	殺菌凍結全卵 牛乳 ツナ 白みそ 赤みそ こんぶ カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 ごま油 ごま	人参 冷凍ブロッコリー 大根 きゅうり 玉葱	701	24.3	
18	火	豚キムチ丼 芋と豆のかりかり揚げ	豚肉 冷凍大豆 牛乳	米 強化米 きび砂糖 さつま芋 かたくり粉 サラダ油 ごま	人参 いら にんにく 白菜キムチ 玉葱 キャベツ	740	23.8	
19	水	チキンライス 大根としめじの玉子スープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 殺菌凍結全卵 牛乳	米 強化米 米粒麦 サラダ油	人参 玉葱 冷凍しめじ マッシュルーム 大根 きくらげ	684	23.9	
20	木	かき玉うどん 芋とわかめのかき揚げ	鶏肉 卵 ささみ水煮 こんぶ カットわかめ 牛乳	冷凍うどん きび砂糖 かたくり粉 じゃが芋 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ 干し椎茸	734	28.4	
◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。						学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
今月の平均						757	28.2	

好き嫌いをせずに、
いろいろなものを食
べましょう！

たんぱく質

ビタミン A・C

かぜに
負けない

身体づくりの食事

かぜをひかないためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力、体の細胞を作るもとになるたんぱく質、免疫力を高め、身体の調子を整えるビタミン、ミネラルは、かぜやインフルエンザなどの感染症を予防します。

野菜や果物をしっかり食べて、元気な身

★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるよう考えて作られています。栄養を満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね！