



12月予定献立表



2020年12月

(愛西市)佐織西中学区

曜 日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになるもの(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・乳油・バター)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 火	ごはん こめこうじハンバーグ もやしのツツアえ ちゃんぽんめん	ぶたにく はんぺん やきとうふ こめこうじハンバーグ(ぶたにく) まぐろサラダあぶらづけ	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	ごはん さとう でんぶ		算平小 1,2年無し
2 水	ちゅうかめん ごぼういりつくね マラーカオ	ぶたにく なるも まめみそ しろみそ ごぼういりつくね(とりにく) たまご	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ だけのこ にんにく しょうが たまねぎ ごぼういりつくね(ごぼう) ほしごぼう	ちゅうかめん むじパンこ さとう	ごまあぶら あぶら	
3 木	ごはん (小)いかねぎはんぺん (中)てづくりはんぺん きりほしだいこんのねりごまあえ のっぺいじ	(小)いかねぎはんぺん(小・すりみ) (中)いか すりみ とりにく あぶらあげ メバル ベーコン	牛乳 (中)チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	(小)ねぎ (中)えだまめ しょうが きりほしだいこん きゅうり とうもろこし こんにゃく ごぼう	ごはん (中)でんぶ さとう さといも でんぶ	(中)あぶら ごま	
4 金	ロールパン フルーツカスタード	メバルのデミグラスソース やさしいたっぷりコンソメスープ	牛乳 ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ マッシュルーム ローストオニオン みかん もも りんご	ロールパン さとう カスタードパウダー		カルシウム 強化献立 算平小 6年無し
7 月	ごはん あいちのやさしいコロッケ いかにたっぷりやさいのこんにゃくしょうゆいため ふのおすいもの	いか とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	パプリカ ほうれんそう にんじん【あいさい】	あいちのやさしいコロッケ(れんこん) キャベツ にんにく たまねぎ こしほねぎ【あいさい】 まいたけ	ごはん でんぶ さとう てまりふ	あぶら あぶら	
8 火	ごはん ひじきのまぜごはん とりにくとれんこんのりんごソース ふきよせじ	まぐろサラダあぶらづけ とりにく かまぼこ ゆば なまあげ	牛乳	にんじん みつば	えだまめ しょうが こんにゃく れんこん りんご りんごジュース レモンかじゅう はくさい ほししいだけ えのきだけ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	かみかみ 献立 西川小 3年無し
9 水	ごはん いもに あさりのつくだに いそがえ	ぶたにく がんもどき あさり かにかまぼこ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	こんにゃく ねぎ しょうが みずな もやし だいこん	ごはん さといも さとう かくふ さとう さとう		
10 木	ごはん ルーローハン ビーフンいため かんこくふうわかめスープ	ぶたにく うすらたまご やきとうふ えび	牛乳 わかめ	にら パプリカ チンゲンサイ	しょうが だけのこ にんにく だいずもやし ねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう ビーフン さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	
11 金	きんめロウカット げんまいごはん (A)アジ (B)アジ ハム スイートサラダ みそしる	(A)アジ (B)アジ ハム とりにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳 もずく	にんじん こまつな	キャベツ だいこん	きんめロウカットげんまいごはん (A)むとくちぎのやさいゼリー (B)コービーぎゅうにゅうのもの さつまいも	ごまごなしマヨネーズ	セレクト 給食 算平小 4,5年無し
14 月	ごはん にんじんそぼろふりかけ ちくせんに みずなとカリフラワーのポリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ だいず	牛乳	にんじん【あいさい】 にんじん【あいさい】 さやいんげん みずな	しょうが れんこん ごぼう だけのこ こんにゃく カリフラワー【あいち】 えだまめ	ごはん さとう さといも さとう さとう	ごま あぶら あぶら	
15 火	ごはん にじまずのごまたれかけ こまつなのおひたし ぶたじる	にじまず【あいち】 ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	こまつな	はくさい とうもろこし かいわれだいこん たまねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま	西川小 1,2,6年無し
16 水	しらた おぼろみそめ もちいりなり ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく はんぺん まめみそ もちいりなり(あぶらあげ)	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい しょうが たまねぎ グリーンピース とうもろこし レタス かぶ	しらた でんぶ もちいりなり(もち)	わふうドレッシング あぶら	
17 木	ごはん てづくりハムカツ ゆでキャベツ こんさいじ	ハム たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん【あいさい】	キャベツ れんこん【あいさい】 だいこん こしほねぎ【あいさい】 ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ	ごま	
18 金	ごはん うなぎまぶしごはん きゅうりとしらすのあえもの はくさいとしょうがのあったかスープ みかん	うなぎ【あいち】 しらす【あいち】 とりにく かまぼこ なまあげ	牛乳	みつば にんじん【あいさい】	みょうが きゅうり れんこん【あいさい】 ゆず はくさい しめじ しょうが みかん	ごはん さとう		食育献立
21 月	むぎごはん ごぼうのスペアリブふう ゆずゼリーポンチ	ぶたにく ごぼうのスペアリブふう ゆずゼリー	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう にんにく りんご ゆずゼリー	むぎごはん カレールウ でんぶ さとう はちみつ ナタデココ	あぶら	冬至献立
22 火	ごはん こうやどうふとれんこんのみそがらめ あおなのおひたし かきたまじる	こうやどうふ まめみそ ちくわ たまご とりにく	牛乳 ぎゅうにゅう	ほうれんそう しんぎく にんじん みつば	れんこん はくさい なめこ	ごはん でんぶ さとう さとう じゃがいも でんぶ	あぶら	
23 水	クロワッサン とりにくのレモンふうみ ふゆやさいのクリームシチュー ケーキ	とりにく ウインナー とうにゅう	牛乳 なまクリーム	チンゲンサイ にんじん	レモンかじゅう カリフラワー【あいち】 かぶ	クロワッサン さとう ホワイトルウ ケーキ		クリスマス 献立

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
小学校 12月平均	614	16.5	29.2	中学校 12月平均	752	16.0	26.2

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です



愛知県では、学校給食に県産の「さけ・ます類、うなぎ、いわし類」を無償で提供しています。12月の献立では、15日の「にじまずのごまたれかけ」、18日の「うなぎまぶしごはん」「きゅうりとしらすの和え物」で使用します。

