

# 令和5年12月予定献立表

白岡市（小学校）

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの			体の調子をととのえるもの
1	金	ごはん	こめ		632	27.5	
		牛乳【乳】		牛乳			
		とうふハンバーグ【小麦】	パンこ さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうふ ひじき			たまねぎ
		ごますあえ	ごま さとう				もやし きゅうり
		きのこのみそしる	じゃがいも	みそ なまあげ	ぶなしめじ なめこ えのきだけ だいこん キャベツ		
4	月	ごはん	こめ		614	30.0	
		牛乳【乳】		牛乳			
		さけのカレーマヨネーズやき	あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ			たまねぎ
		ごもくきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく			にんじん ごぼう こんにゃく れんこん
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
5	火	こどもパン【小麦】	パン		693	24.7	
		牛乳【乳】		牛乳			
		てづくりコロッケ【小麦】	じゃがいも あぶら こむぎこパンこ	ぶたにく			にんじん たまねぎ
		キャベツのソテー【乳】	バター				キャベツ にんじん とうもろこし
		はくさいのスープ	はるさめ	とりにく とうふ	はくさい にんじん たまねぎ		
6	水	ごはん	こめ		616	24.2	
		牛乳【乳】		牛乳			
		あつやきたまご【卵】		あつやきたまご			
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう				ほうれんそう キャベツ もやし
		すきやきふうに	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	にんじん えのきだけ はくさい こんにゃく ほうれんそう ねぎ		
7	木	ツナとしめじのおこわ	こめ もちこめ あぶら さとう	まぐろ	628	22.8	
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ②【小麦】		ぎょうざ			
		かいそうサラダ	ドレッシング	わかめ			キャベツ きゅうり とうもろこし
		ワンタンスープ【小麦】	ワンタンのかわ	とりにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ししいだけ なら		
		みかん			みかん		
8	金	にくきのこうどん（じこなうどん）【小麦】	じこなうどん	ぶたにく なると	668	19.0	
		牛乳【乳】		牛乳			
		さつまいもむしパン【小麦・乳】	ホットケーキミックス さつまいも	牛乳			
		ベーコンとこまつなのソテー	あぶら	ベーコン	もやし こまつな		
11	月	ちゃめし	こめ ごま		649	28.9	
		牛乳【乳】		牛乳			
		ちくさやき【卵】	あぶら さとう	たまご とうにゅう とりにく			にんじん ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう
		さんしょくあえ	さとう				こまつな もやし にんじん
		おでん	さといも	あつあげ ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく		

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの			体の調子をととのえるもの
12	火	ぶたキムチどん（ごはん）	こめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	633	22.2	
		牛乳【乳】		牛乳			
		あげしゅうまい②【小麦】	あぶら	しゅうまい			
		わかめスープ	ごま ごまあぶら	わかめ とうふ なると			ねぎ にんじん
13	水	きなこあげパン【小麦】	パン あぶら さとう	きなこ	622	20.9	
		牛乳【乳】		牛乳			
		いかとえびのチリソース【えび】	あぶら さとう でんぷん はるさめ	いか えび			たまねぎ にんにく にんじん ねぎ
		ジャーマンスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
14	木	ポークカレー【小麦】（むぎごはん）	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	647	27.3	
		牛乳【乳】		牛乳			
		とりにくのハーブやき		とりにく			
		ピクルス	さとう				だいこん きゅうり にんじん
15	金	ごはん	こめ		652	27.5	
		牛乳【乳】		牛乳			
		たらのきのこあんかけ	でんぷん あぶら さとう	たら			にんじん えのきだけ たまねぎ ぶなしめじ ししいだけ
		こんにゃくサラダ	ドレッシング				こんにゃく キャベツ きゅうり
		ふゆやさいのみそしる	さといも	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう		
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
18	月	バターロール【小麦】	パン		656	26.0	
		牛乳【乳】		牛乳			
		わふうスパゲッティ【小麦】	スパゲッティ	ベーコン			にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ ししいだけ ほうれんそう
		フランクフルトのてっぱんやき		フランクフルト			
		ミネストローネ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ ししいだけ にんにく トマト パセリ		
19	火	ごはん	こめ		628	27.5	
		牛乳【乳】		牛乳			
		さばのゆずみそやき	さとう ごま	さば みそ			しょうが ゆず
		かぼちゃのあまに	さとう		かぼちゃ		
		けんちんじる		とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく ししいだけ チンゲンサイ		
20	水	クリスマスピラフ【乳】	こめ バター	ベーコン	683	26.0	
		牛乳【乳】		牛乳			
		フライドチキン	でんぷん あぶら	とりにく			しょうが
		グリーンサラダ	ドレッシング				キャベツ きゅうり みすな プロックリー
		アルファベットスープ【小麦】	マカロニ	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
		クリスマスケーキ	クリスマスケーキ				

基準栄養量	650	27.6
平均栄養量	644	25.3

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 7大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに）については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

