

学校給食12月分子予定献立表

日	曜	献立名	小学生1人当 エネルギー量 kcal	中学生1人当 エネルギー量 kcal	主な食品名
1	木	黒糖パン・ポークビーンズ・コーンと小松菜のソテー・果物	615	751	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース)(ホールコーン・こまつな・バター)
2	金	ごはん・豚肉としろなの煮物・一口さんまのかば焼き	648	818	(豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(さんま・でんぷん)
5	月	チキンライス・レタススープ・さけの甘酢かけ	570	703	(オリーブ油・鶏肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・バター)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(さけ・でんぷん)
6	火	きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	593	730	(きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
7	水	にんじんしりしりごはん・ピリピリすいとん・さわらの煮付け	547	677	(にんじん・細切り昆布)(小麦粉・白玉粉・鶏肉・にんじん・だいこん・わかめ・干しいたけ・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節・トウバンジャン)(さわら・柚子酢)
8	木	黒糖パン・中華そばのあんかけ・豆腐の寄せ揚げ	563	722	(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・でんぷん)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
9	金	ごはん・えびと豆腐のスープ煮・小松菜とじゃこの炒め物	513	695	(豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・しいたけ・土しょうが・むきえび・豆腐・ねぎ・オイスターソース・でんぷん・豚骨スープ・うずら卵(中))(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
12	月	ごはん・あげカレーうどん・ゆで干し大根の炒め煮・つくだにふりかけ	574	734	(にんじん・たまねぎ・カレー粉・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)
13	火	黒糖パン・レンズ豆のジンジャースープ・かつおのバーベキューソース・果物	640	795	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・土しょうが・レンズ豆・豚骨スープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)
14	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・しろなの煮浸し・あかしそふりかけ	545	691	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(きょうあげ・しろな・削り節)
15	木	コッペパン・いんげん豆のポタージュ・ツナとひじきのサラダ・いちごジャム	625	767	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・白いんげん豆ペースト・パセリ)(まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
16	金	木の葉丼・大豆の磯煮	584	740	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節・きざみのり)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)
19	月	ごはん・大根と厚揚げのみそ汁・さばのごま煮・あさりとちりめんじゃこの佃煮	602	760	(にんじん・だいこん・もやし・あつあげ・ちくわ・ねぎ・みそ・削り節)(さば・土しょうが・ごま)(あさり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)
20	火	パーカーパン・セルフあんぱん・コーンスープ・鶏肉のからあげ甘酢かけ	552	678	(小豆)(ベーコン・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・卵・さやいんげん・豚骨スープ・でんぷん)(鶏肉・でんぷん)
21	水	カレーライス・キャベツのさっと煮	678	826	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
22	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・なんきんの天ぷら・ココアビーンズ・揚げぎょうざ(中)	601	830	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節)(かぼちゃ・卵・小麦粉)(【中】ぎょうざ)



区 分		1人1回当たり平均栄養量											
		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	塩 分 g
								A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	平均栄養摂取量	591	17.3	31.7	360	80	2.7	246	0.49	0.59	22	5.5	2.1
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	745	17	29.8	399	97	3.6	294	0.62	0.68	26	6.9	2.6
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。
・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。