



12月 学校給食献立予定表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち	献立名			主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
ようび	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
2月	むぎいりごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ミニはるまき やさいのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ もやし キャベツ	709 24.1	25.8 1.7
3火	むぎいりごはん	牛乳	さばのこうしんやき ごますあえ ちくぜんに	こめ むぎ さとう さといも はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんにく こまつな キャベツ にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん	655 27.3	18.1 1.7
4水	むぎいりごはん	牛乳	セルフとりそぼろどん かぶとじゃがいものあられじる みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ かぶ えのきだけ こまつな	655 29.5	15.7 2.2
5木	はちみつパン	牛乳	ほうとう かいそうサラダ	パン ほうとう はちみつ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく なんと あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん こまつな かぼちゃ キャベツ とうもろこし	620 24.6	17.5 2.8
6金	チキンライス	牛乳	オムレツ クリームシチュー	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース とうもろこし こまつな	712 26.2	27.9 2.7
9月	むぎいりごはん	牛乳	にくしゅうまい にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ チーズ	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ チーズ ぶたにく とりにく たまご とうふ	にら にんじん えのきだけ しょうが ねぎ キャベツ	648 26.7	19.6 2.2
10火	むぎいりごはん	牛乳	タラのねぎソースがけ さっぱりあえ ごもくにまめ	こめ むぎ ざらめ かたくりこ こんにゃく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ たら ぶたにく だいず さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ こまつな キャベツ にんじん	616 25.9	15.5 1.9
11水	むぎいりごはん	牛乳	なっとう おひたし ぶたにくとだいこんのにも	こめ むぎ ざらめ こんにゃく ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	だいこん にんじん グリンピース しょうが こまつな キャベツ	608 24.5	17.0 1.3
12木	まっちゃあげパン	牛乳	ミートボールのやさいのカレーに ゆでやさい	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ まっちゃ えだまめ ブロッコリー キャベツ	653 23.8	21.4 2.3
13金	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのレモンあげ からしあえ ちゃんぽんふうスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	レモン もやし にんじん はくさい こまつな たまねぎ にんにく ねぎ	610 22.6	19.9 2.0
16月	むぎいりごはん	牛乳	ちいきがっこうえんとういつ トマトきゅうしょく トマトカレー ゆでやさい とちおとめヨーグルト	こめ むぎ はちみつ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー いちご	699 22.0	19.8 1.5
17火	むぎいりごはん	牛乳	ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご	ほうれんそう こまつな しめじ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ	666 25.3	21.2 1.8
18水	むぎいりごはん	牛乳	ししゃもフライ ナムル いなかじる	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん かんぴょう ごぼう ねぎ	636 24.3	18.2 1.8
19木	コッペパン	牛乳	プロテイントマト はくさいとあさりのスープ アセロラゼリー いちごジャム	パン さとう じゃがいも あぶら ジャム	ぎゅうにゅう チーズ だいず あさり ベーコン	トマト たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし はくさい ねぎ いちご	596 21.0	16.3 2.8
20金	わかめごはん	牛乳	かぼちゃひきにくフライ しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	こめ むぎ パンこ こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ はくさい だいこん にんじん ごぼう こまつな	671 19.7	21.3 2.9
23月	むぎいりごはん	牛乳	モロのわふうマリネ ゆでやさい のっぺいじる	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	622 24.3	15.4 2.2
24火	むぎいりごはん	牛乳	こうやどうふとやさいのいためもの にらまんじゅう いそべあえ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう のり ぶたにく こうやどうふ	にら ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう こまつな もやし しめじ にんじん たまねぎ	640 27.2	17.3 1.9
25水	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ マーマレード セレクトデザート	パン マーマレード チョコプリンまたはいちごプリン	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー ロマネスコ にんじん たまねぎ もやし キャベツ	614 28.7	17.3 2.0

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
12月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー646kcal たんぱく質24.8g 脂質19.1g 塩分2.0g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。