



12月 献立予定表

今月のもくひょう『楽しい会食をしよう』



宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立		からだをうごかす	からだをつくる	たいちょうをととのえる	エネルギーたんぱく質しじつえんぶん	備 考	
		主 食	主 菜・副 菜	黄 色 (きいろ)	赤 (あか)	緑 (みどり)			
1	月	むぎいりごはん	牛乳 いわしのおかかにもやしとにらのごまあえみそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	もやし にら にんじん	640 25.3 19.5 2.6		
2	火	むぎいりごはん	牛乳 シューマイ ナムル マーボー豆腐	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ほうれんそう もやし ねぎ にんにく しょうが だけのこ たまねぎ にら にんじん	652 27.5 20.2 1.9		
3	水	コッパン	牛乳 あげじゃがいものカレーいため キャベツのスープ アセロラゼリー	コッパン カレーこ かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう ココア	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし アセロラ	666 23.2 23.1 2.1		
4	木	むぎいりごはん	牛乳 さばのこうしんやき こますあえ だいこんとこんにゃくのいために	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく しちみつとうがらし サラダあぶら しらすたき	ぎゅうにゅう さば なまあげ	キャベツ にんじん だいこん にんにく	657 27.4 22.9 2.0		
5	金	むぎいりごはん	牛乳 にしよくだん こまつなととうふのスープ	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ	しょうが こまつな もやし にんじん	650 28.9 22.1 1.7	1-2 ランチルーム使用	
6	土			どうようじゅぎょう (きゅうしよくなし)					
8	月	むぎいりごはん	牛乳 ハンバーグ こまつなともやしのソテー ようふうたまごスープ	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こまつな もやし たまねぎ にんじん トマト	650 23.3 21.0 1.6		
9	火	むぎいりごはん	牛乳 ししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも なまあげ みそ	ほうれんそう キャベツ えのきだけ にんじん	669 27.5 24.5 2.0		
10	水	あげパン (ココア)	牛乳 オムレツ ゆでやさい (てつくりフレンチドレッシング) ポテトスープ	コッパン ココア さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく みそ	キャベツ とうもろこし にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	652 22.2 25.7 2.7		
11	木	むぎいりごはん	牛乳 しろみぎかなのチーズフライ さっぱりあえ にらだまじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ のり たまご	ほうれんそう キャベツ にら たまねぎ	644 29.0 18.9 2.3		
12	金	むぎいりごはん	牛乳 とりにくのこうみやき ゆでやさい (しおちゅうかドレッシング) よしのじる さつまいもとくりのタルト	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ さつまいも くり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう	キャベツ にんじん こまつな だいこん しょうが にんにく	664 27.3 18.2 1.6	あゆみ ランチルーム使用	
15	月	むぎいりごはん	牛乳 ハムカツ からしあえ みそしる	こめ むぎ はるさめ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし にんじん からし たまねぎ	691 24.1 20 3.3		
16	火	むぎいりごはん	牛乳 ごもくあつやきたまご いそべあえ いりとうふ	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご のり とうふ ぶたにく とりにく もすく	ほうれんそう もやし にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ	661 28.7 21.8 1.3		
17	水	こめこパン	牛乳 カレーに ゆでやさい (イタリアンドレッシング) ヨーグルト	こめこパン さとう じゃがいも サラダあぶら カレーフレーク こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	624 27.4 22.8 2.3		
18	木	むぎいりごはん	牛乳 モロのわふうマリネ ゆでやさい (わふうドレッシング) のっぺいじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく かたくりこ	ぎゅうにゅう モロ とりにく	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	624 24.9 18 1.9	あゆみ 宮っ子ランチ (ねぎ)	
19	金	むぎいりごはん	牛乳 チキンカレー ゆでやさい (かおりこまドレッシング)	こめ むぎ カレーフレーク サラダあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	625 20.4 18.4 1.5	3-1・4-2 ランチルーム使用	
22	月	むぎいりごはん	牛乳 セルフてんどん てんどんのタレ (しろみぎかな・かぼちゃ) しおこんぶあえ まるやかみそしる	こめ むぎ こむぎこ こんにゃく てんどんのタレ	ぎゅうにゅう タラ こんぶ あぶらあげ みそ とうにゅう	かぼちゃ キャベツ はくさい だいこん にんじん ねぎ	693 20.4 23.1 2.2	とうりこんで 冬至献立	
23	火	むぎいりごはん	牛乳 チキンチキンごぼう たくわんあえ おおひら	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ あぶらあげ	ごぼう もやし ほうれんそう だいこん れんこん しいたけ にんじん	699 26.8 21.4 3.0	あふりこんで 郷土料理献立 (山口県)	
24	水	むぎいりごはん	牛乳 さわらのみそやき はくさいキムチ だいこんのちゅうかに	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ なまあげ	はくさい もやし しょうが にんにく だいこん にんじん	613 25.7 17 1.6		
25	木	ミルクパン	牛乳 ローストチキン ゆでやさい (イタリアンパサドレッシング) ミネストローネ クリスマスセレクトデザート A: チョコケーキ B: いちごゼリー	コッパン さとう サラダあぶら じゃがいも A: チョコレート ココア こむぎこ B: グラニューとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン A: たまご	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー セロリー トマト バジル B: いちご クランベリー	A: 656 31.6 19.8 2.5 B: 645 30.7 18.9 2.5	クリスマス 献立	
※材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。							A: 654 B: 646	エネルギー	
中学年平均 栄養素摂取量							A: 25.9 B: 25.8	たんぱく質	
							A: 21.0 B: 20.9	しじつ	
							2.1	えんぶん	

12月の行事食

18日 宮っ子ランチ(ねぎ)

22日 冬至献立

23日 郷土料理献立(山口県)

25日 クリスマス献立(セレクト給食)



〈中学年児童(3, 4年生)〉

1人1回当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 2.0g

※給食停止をご希望の場合は、2日前までにお知らせください。
よろしくお願いいたします。