



12月献立予定表



今月のもくひょう『楽しく給食を食べよう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	こんだて 献立		からだ 体をつくる	たいちよう との 体調を整える	からだ 体をうごかす	カロリー (kcal)	びこう 備考	
		しゅよく 主食	しゅいまい 主菜・副菜	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (きいろ)	タンパク質		
1	火	こめこパン	牛乳 りんごジャム にくだんごスープ ゆでやさい だいがくいも	牛乳 とりにく たまご わかめ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ こまつな キャベツ ホールコーン	こめこパン リンゴジャム でんぷん はるさめ ゴマあぶら さつまいも ゴマ	698 25.4		
2	水	むぎいりごはん	牛乳 わかさぎのからあげ こんにやくサラダ マーボーどうふ	わかさぎ かいそう とうふ とりにく みそ	キャベツ ホールコーン しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら こんにやく ゴマあぶら ざらめ	636 19.5		
3	木	むぎいりごはん	牛乳 とりにくとだいこんのもの おひたし なっとう	牛乳 とりにく かつおぶし なっとう	だいこん にんじん グリーンピース ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	こめ むぎ サラダあぶら ざらめ	614 27.6		
4	金	あさやき コッペパン	牛乳 プレーンオムレツ ゆでやさい しろいんげんまめのクリームに	牛乳 オムレツ とりにく むきえび しろインゲンまめ	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン グリーンピース マッシュルーム	パン サラダあぶら こむぎこ マーガリン	643 28.5		
7	月	むぎいりごはん	牛乳 セルフにしょくどん かぶとじゃがいものあられじる オレンジ	たまご とりにく 牛乳 かつおぶし あぶらあげ	グリーンピース しょうが かぶ にんじん しいたけ オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぷん	699 27.3		
8	火	ルリこさんの わふうカレーうどん	牛乳 にくまん ナムル しろいミルクプリン	牛乳 とりにく ナルト たまご プリン	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	にくまん うどん ゴマあぶら ゴマ	665 26.1	お話給食	
9	水	むぎいりごはん	牛乳 タラのピリからやき レンコンサラダ じゃがいものそぼろに	牛乳 たら とりにく	しょうが にんにく アップルソース ねぎ れんこん ホールコーン もやし	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも サラダあぶら	702 27.7		
10	木	むぎいりごはん	牛乳 ハンバーグ だいこんおろし(しょうゆ) ゆでやさい みそしる	牛乳 ハンバーグ わかめ たまご かつおぶし みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ はるさめ ゴマあぶら	633 25.8		
11	金	ツイストパン	牛乳 イチゴジャム インディアンポテト キャベツのスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	パン ジャム でんぷん サラダあぶら じゃがいも さとう	595 22.2		
14	月	むぎいりごはん	牛乳 エビだいしゅうまい ピーナッツあえ みそしる	牛乳 エビシューマイ みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ ピーナッツ さとう じゃがいも	621 27.7		
15	火	スパゲティ	牛乳 クリームソース かいそうサラダ てづくりココアプリン	イカ むきえび あさり ベーコン 牛乳 なまクリーム かいそう プリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ホールコーン	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ マーガリン	676 32.3		
16	水	むぎいりごはん	牛乳 セルフかきあげどん ナムル いなかじる	牛乳 とりにく とうふ かつおぶし みそ	かきあげ ほうれんそう キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダあぶら ごま じゃがいも こんにやく	652 22.9		
17	木	むぎいりごはん	牛乳 とりにくのこうみやき はるさめとニラのいためもの みそしる	牛乳 とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	にら にんじん しょうが しいたけ かぶ	こめ むぎ はるさめ さとう サラダあぶら	642 28.9		
18	金	おべんとうの日(牛乳は出ます)							
21	月	ミルクパン	牛乳 ハンガリアンシチュー ゆでやさい	牛乳 ミートボール	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん コーン トマト グリーンピース	パン じゃがいも サラダあぶら	678 26.9		
22	火	むぎいりごはん	牛乳 トロサバのゆずこうじづけ いそべあえ ぐたくさんじる(かぼちゃ)	牛乳 さば のり とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ こんにやく さといも サラダあぶら	773 30.3	冬至給食	
24	木	クロワッサン	牛乳 チキンナゲット ミニトマト ゆでやさい コーンスープ	牛乳 ナゲット わかめ ベーコン なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ	パン でんぷん はるさめ サラダあぶら ゴマあぶら こむぎこ マーガリン ケーキ	699 21.3	クリスマス給食	
25	金	むぎいりごはん	牛乳 チキンカレー ゆでやさい けんさんヨーグルト	とりにく チーズ 牛乳 わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	699 21.3		

おべんとうの日

12月18日(金)は、2回目のおべんとうの日です。
ご協力よろしくお願ひいたします。



行事給食

- 8日 お話給食 妖怪アパートの幽雅な食卓から給食に登場します!
- 22日 一年で一番屋が短い日です。ゆず湯に入りかぼちゃを食べると病気がかからないと言われていす。
- 24日 宮チャレで来た中学生が考えたクリスマス給食! 楽しみにしててくださいね。



