



令和5年12月 献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類				
1(金)	麦入りごはん					米 麦		887	32.5		
	牛乳		牛乳								
	さんまみぞれ煮	さんま			大根	砂糖					
	からし和え			小松菜	もやし キャベツ		ごま				
	凍り豆腐と野菜の炒め物	凍り豆腐 豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ 枝豆	でん粉 砂糖	油			31.5	2.3
4(月)	麦入りごはん					米 麦		750	33.5		
	セルフ中華丼	豚肉 いか なると		にんじん ピーマン	キャベツ 筍 玉葱 しいたけ しょうが	砂糖	油				
	牛乳		牛乳								
	卵とわかめのスープ	卵	わかめ		玉ねぎ しょうが					16.4	3.3
5(火)	麦入りごはん					米 麦		844	26.0		
	牛乳		牛乳								
	栃木県産豚肉コロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油				
	小袋ソース										
	野菜の即席漬け			にんじん	キャベツ かぶ					24.8	2.8
ほうれん草と豆腐のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		ほうれん草	ねぎ							
6(水)	フレンチトースト		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 マーガリン メープルシロップ	マーガリン ヨーロング	853	32.9		
	牛乳		牛乳								
	うずら卵と野菜のカレー煮	うずら卵 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油				
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング			29.3	3.2
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖						
7(木)	麦入りごはん					米 麦		754	32.9		
	牛乳		牛乳								
	モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	でんぷん 砂糖	油				
	おひたし			にんじん ほうれん草	キャベツ					16.9	3.1
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ						
8(金)	麦入りごはん					米 麦		880	35.0		
	セルフ肉丼	豚肉		にんじん	もやし 玉ねぎ ねぎ 枝豆	砂糖	油				
	牛乳		牛乳								
	彩り野菜の卵焼き	卵 豚肉	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	砂糖 でん粉	油			27.9	2.3
	切干大根と小松菜のポン酢あえ			小松菜 にんじん	切干大根		ごま				
11(月)	麦入りごはん					米 麦		805	30.7		
	牛乳		牛乳								
	アジフライ 小袋ソース	アジ				パン粉 小麦粉	油				
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			21.7	2.5
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋	油				
12(火)	ジャンバラヤ	ウインナー		ピーマン トマト	玉葱 セロリー にんにく	米 麦		824	30.8		
	牛乳		牛乳								
	ジャークチキン	鶏肉			にんにく		刺ブ オイル				
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ					33.5	3.1
	お米のババロア	豆乳			みかん	砂糖					
13(水)	もちり抹茶揚げパン		脱脂粉乳	抹茶		米粉 小麦粉 砂糖	油 ヨーロング	870	34.5		
	牛乳		牛乳								
	ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも				32.0	2.9
	春雨サラダ			にんじん いら	キャベツ	春雨 砂糖	油 ごま				

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類		
14(木)	麦入りごはん					米 麦		889	35.6
	セルフ二色丼	卵 鶏肉			しょうが 枝豆	砂糖	油		
	牛乳		牛乳					28.2	2.4
	かぶとじゃがいものあられ汁	油揚げ		かぶの葉 にんじん	かぶ ししいたけ	じゃがいも でん粉			
	みかん				みかん				
15(金)	第2回 お弁当の日 「お弁当」と「お箸」を、忘れずに持ってきましょう。(牛乳は、学校で用意します。)								
18(月)	麦入りごはん					米 麦		838	30.7
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ(ケチャップソース)	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	牛乳		玉ねぎ	砂糖		23.0	2.2
	ほうれん草とキャベツのソテー	ハム		ほうれん草	キャベツ コーン		バター		
19(火)	麦入りごはん					米 麦		812	40.2
	牛乳		牛乳						
	白身魚のみそチーズ焼き	メルルーサ みそ	チーズ	パセリ	レモン		バター	20.3	2.6
	磯辺和え		のり	小松菜	キャベツ				
20(水)	朝焼きコッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	861	35.0
	はちみつ&マーガリン					はちみつ	マーガリン		
	牛乳		牛乳					34.5	3.4
	鶏肉のトマトソース	鶏肉		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖			
	ブロッコリーと赤ピーマンのサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	コーン		ドレッシング		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし				
	クリスマスデザート(セレクト)	【チョコケーキ or ホワイトロールケーキ or カップデザート】から選んだもの							
21(木)	麦入りごはん					米 麦		818	35.9
	牛乳		牛乳						
	揚げ魚と大根の煮物	モロ		にんじん	大根 枝豆	こんにゃく 砂糖 でん粉	油	21.3	3.1
	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ				
	にらたま汁	卵 豆腐		にら	玉ねぎ	でんぷん			
22(金)	麦入りごはん					米 麦		831	23.2
	セルフ天丼(いか・かぼちゃ)	いか		かぼちゃ		小麦粉	油		
	牛乳		牛乳					24.9	2.6
	塩こんぶ和え		昆布	にんじん	キャベツ 白菜		ごま油		
25(月)	麦入りごはん					米 麦		835	23.5
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油		
	牛乳		牛乳					22.6	2.9
	海草サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング		
みかんゼリー				みかん	砂糖				
基準値								830	26.9~41.5
18.4~27.6								2.5	

今月のミネラル平均 カルシウム:386mg 鉄分:4.1mg 塩分:2.7g

- ◆ 22日(金)は「冬至」です。「冬至」に合わせた献立は、「いかとかぼちゃの天丼」です。
- ◆ 1月は9日(火)から給食が始まります。当番は白衣・帽子を忘れずに持ってきてください。