



令和6年度 12月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料					栄養価				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類				
2 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮付 インゲンササガ	○	鶏肉 油揚げ かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	グリーンリーフ 大根 玉葱・胡瓜	米・押し麦 パスタ 砂糖	ササガ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒マヨネーズ カレー粉・塩麴	936	38.5	33.8	
3 (火)	麦ご飯 中華スープ	回鍋肉 揚げ餃子 インゲンの塩昆布和え	○	豚肉 揚げ餃子	牛乳 昆布	人参 ピーマン インゲン ねぎ	玉葱・キャベツ きくらげ	米・押し麦 春雨 砂糖	ササガ油・塩コショウ・醤油 ごま油・カレー粉 中華調味料・ごま	894	31.8	30.5	
4 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鯖の味噌煮 筍のきくらげの炒め物 小松菜のごま和え いちごゼリー	○	鯖 かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 かいわれ	グリーンリーフ 筍 しめじ きくらげ	米・押し麦 砂糖 ゼリーの素 あらね	ササガ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま油	821	33.8	19.2	
5 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	ポークカレー ほうれん草とピーマンのソテー 生野菜ササガ	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱・胡瓜 レタス キャベツ サニーレタス	米・押し麦 じゃがいも 砂糖	ササガ油・塩コショウ・醤油 コンソメ・ソース カレー粉・ドレッシング カレールー	983	32.8	26.5	
6 (金)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ 金平ごぼう もやしとピーマンの和え物	○	メンチカツ 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	ピーマン・人参 ねぎ	もやし 玉葱 グリーンリーフ	米・押し麦 牛蒡 蒟蒻・砂糖	ササガ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 出汁・みりん・料理酒・ソース ごま油	927	29.1	26.6	
9 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏肉と白菜のトトコ煮 芋天 胡瓜とえのきの酢物	○	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉葱・白菜 深ねぎ・胡瓜 しいたけ・もやし 生姜・えのき	米・押し麦 さつま芋・薄力粉 でんぷん・砂糖	ササガ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・ソース・マヨネーズ コンソメ	980	36.7	31.3	
10 (火)	麦ご飯 わかめスープ	牛肉のブルコギ 蒸しシュウマイ 春雨の中華ササガ	○	牛肉 シュウマイ	牛乳 わかめ	人参 ニラ	筍・にんにく 玉葱・胡瓜・きくらげ しめじ・えのき 生姜	米・押し麦 春雨 じゃがいも 砂糖	ササガ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま油 ドレッシング・コンソメ	973	34.3	33.8	
11 (水)	麦ご飯 かき玉汁	豚天のお好み焼き風 肉じゃが もやしのおかか和え 黒ごまプリン	○	豚肉 牛肉 かつおぶし 卵	牛乳 青海苔 生クリーム	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱 もやし	米・押し麦・砂糖 蒟蒻・薄力粉 グリルピーズ でんぷん・ゼリーの素	ササガ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ソース・マヨネーズ	1,105	37.8	43.6	
12 (木)	麦ご飯 きのこスープ	フライドチキン ポテトのダブル炒め ブロccoliのマヨササガ カレーソース	○	鶏肉	牛乳	人参 フロccoli パプリカ	生姜・にんにく グリーンリーフ・椎茸 玉葱・しめじ えのき	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ソース・小麦粉 じゃがいも	ササガ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ・オリーブオイル ダブルソース・コンソメ・香草ミックス	1,023	37.1	41.0	

栄養価平均値	960	34.7	31.8
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5