

12月1日～12月25日 予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海どう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂			
1 金			ビビンバ チキンサラダ わかめスープ みかん	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん なす ねぎ	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ みかん	こめ さとう	あぶら	589	785	
4 月			ごはん しいらのゆず醤油かけ もやしのマヨ和え こんにゃくの炒め物	さかな ツナ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	だいこん ゆのす もやし	こめ さとう こんにゃく	あぶら マヨネーズ	506	674	
5 火	かみかみの日		大豆とかちりのごはん 豚のしょうが焼き 野菜のごま和え すまし汁	だいず かちり ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい	こめ さとう	あぶら ごま	557	742	
6 水			ごはん マーマレードチキン フレンチ風サラダ もやしスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	こめ	あぶら	524	699	
7 木			ごはん 豆腐のキムチチゲ 春雨サラダ みかんゼリー	ぶたにく あかみそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キムチ はくさい たまねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	550	733	
8 金	陽活の日		ごはん きびなごの南蛮揚げ 切り干し大根の酢の物 豚汁 ヤクルト	きびなご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう しめじ	こめ さとう かたくりこ こんにゃく さといも	あぶら ごま	558	744	
11 月			ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 千切野菜スープ	とりにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	686	915	
12 火			ごはん しいらのフライ キャベツの土佐ゆず和え のっぺい汁	さかな たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ゆのす だいこん しいたけ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	536	714	
13 水			ニラとほうろ餅 はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ りんご	とりにく ぶたにく たまご ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら いんげん	たまねぎ たけのこ だいこん しめじ りんご	こめ	あぶら	579	772	
14 木			ナン ドライカレー ごぼうサラダ いがぐり揚げ	とりにく ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリーンピース	たまねぎ しいたけ ごぼう きゅうり	ナン さつまいも	あぶら マヨネーズ バター	506	675	
15 金	小学校1年生リクエスト献立									650	867	
18 月			ごはん すき焼き風煮 大根ツナサラダ みかん	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう	あぶら	620	826	
19 火			ごはん 鯖のみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	さば みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう	しょうが きゅうり しめじ	こめ	あぶら	539	718	
20 水			ハヤシライス 野菜サラダナッツ風 大学芋	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ さとう さつまいも	あぶら アーモンド	620	826	
21 木			ごはん 鶏肉の照り焼き おひたし 沢煮椀	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん たけのこ しいたけ	こめ		616	821	
22 金			ごはん 豚のみぞれ焼き れんこんと人参の和え物 南瓜のとぼろ煮 ゆずゼリー	ぶたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん かぼちゃ いんげん	だいこん もやし はくさい たまねぎ ゆのす	こめ	あぶら	625	833	
25 月	★ クリスマス献立 ★									597	796	
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。									12月の平均		小学校 580 Kcal	中学校 773 Kcal