

12月 よていこんだて表 12月1日～12月12日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	こんだてめい 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	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	小学校
1月			ツナコーンごはん クリームシチュー マカロニサラダ こじyanとレモンゼリー	ツナ,とり肉,チキンハム	牛にゅう,生卵,アガード	にんじん	コーン,たまねぎ,グリンピース,しめじ,キャベツ,きゅうり,レモン汁	米,じゃがいも,さつまいも,こむぎ,マカロニ,さとう	バター	672 896
☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものを給食に取り入れています♪										
2火			さつまいもごはん 魚の塩焼き きゅうりのしょうゆ漬け やさい野菜たっぷりコンソメスープ	さば,かつお節,牛にゅう ウインナー	にんじん,パセリ	きゅうり,もやし,たまねぎ,キャベツ,コーン,バナナ	米,さつまいも		542 723	
3水	みかんの日		オレンジ (雑穀米) チキンカレー 健康サラダ みかん	とり肉,ツナ	牛にゅう,ひじき	にんじん	たまねぎ,しめじ,グリンピース,はくさい,きゅうり,コーン,みかん	米,じゃがいも,さとう		515 687
4木			ごはん マーマレードチキン れんこんサラダ コンソメスープ	ぶた肉,ツナ	牛にゅう,かちり	にんじん,いんげん,パセリ	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,レモン汁	米,じゃがいも,こんにゃく,さとう		522 696
5金			麦ごはん みそおでん やさい野菜のごまあえ だいがくいも	さつま揚げ,あつあげ,うずら卵,ちくわ,みそ	牛にゅう,にぼし	にんじん,こまつな	だいこん,はくさい	米,麦,こんにゃく,さとう,さつまいも,水あめ		596 794
8月	かみかみの日		ニラそぼろ丼 はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ りんご	とりミンチ,ぶたミンチ,たまご,ちくわ,こうやどうふ,油あげ	牛にゅう,かちり,こんぶ,にぼし	にんじん,にら,いんげん	たまねぎ,たけのこ,干しだいこん,きゅうり,しめじ,りんご	米,さとう	サラダ油	617 822
9火			玄米ごはん とり肉とさつまいものうま煮 じゃこサラダ かりぽり大豆	とり肉,いり大豆	牛にゅう,かちり	にんじん,こまつな	しいたけ,グリンピース,はくさい,きゅうり	米,玄米,かたくりこ,さとう,くろさとう	なたね油,ごま油	623 830
10水			ごはん 魚のごま照り焼き おひたしのっつい汁 ゆずゼリー	さば,かまぼこ,とり肉,油あげ,かつお節	牛にゅう,アガード	こまつな,にんじん,ねぎ	はくさい,もやし,だいこん,しいたけ,ゆずす	米,さとう,さといも,かたくりこ	ごま	594 792
11木			ガーリックチャーハン にらまんじゅう もやしスープ 杏仁豆腐	たまご,ベーコン,ぶた肉	牛にゅう,かんてん,コンデンスミルク	にんじん,こまつな	たまねぎ,グリンピース,もやし,レモン汁,みかん,もも	米,さとう	サラダ油	542 723
12金			ごはん 白身魚のフリッター 南米風サラダ フェジョアーダ オレンジ	しいら,きんとき豆,だいす,ぶた肉,ベーコン	牛にゅう	ブロッコリー,トマト,にんじん	きゅうり,キャベツ,レモン汁,たまねぎ,オレンジ	米,こむぎ,さとう	なたね油,オリーブ油,サラダ油	601 801
*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 <u>線</u> を引いています。								12月の平均		
								小学校	中学校	
								574 Kcal	765 Kcal	



よていこんだて表 12月15日～12月25日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	こんだてめい 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	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
15 月	わ食いの日	牛乳	かつおめし ちくわの石垣あげ 豚汁 焼いも	かつお,ちくわ, ぶた肉,とうふ, みそ	牛にゅう	ねぎ,にんじん	だいこん,しめ じ,ごぼう	米,さとう,こむ ぎこ,かたくり こ,こんにゃく, さといも,さつま いも	ごま,なたね油	597	796
16 火		牛乳	ごはん すき焼き風煮 即席漬け バナナ	牛肉,ぶた肉, やきどうふ,か つお節	牛にゅう,こん ぶ	にんじん	たまねぎ,はく さい,長ネギ,し めじ,キャベツ, ゆずす,バナナ	米,しらたき,さ とう	サラダ油	540	720
17 水		牛乳	ごはん 五目肉じゃが キャベツとツナのレモンサラダ じゃこのごまがらめ	とり肉,チキン ハム,ベーコン	牛にゅう	こまつな,にん じん,パセリ	マーマレード, れんこん,キャ ベツ,コーン,た まねぎ	米,さとう	マヨネーズ,ご ま	521	695
18 木			★★★ 小学校2年生 リクエストメニュー ★★★								620 826
19 金	食育の日	牛乳	ごはん 魚のレモンしょうゆかけ 青菜のごまあえ 五目スープ みかん	しいら,かつお 節,ベーコン,と うふ	牛にゅう,こん ぶ	こまつな,にん じん,ねぎ	レモン汁,はくさ い,えのき,だい こん,みかん	米,さとう	ごま,ごま油	464	619
22 月	冬至メニュー	牛乳	ごはん ぶた肉の香草焼き 春雨サラダ かぼちゃのそぼろ煮	ぶた肉,チキン ハム,牛ミンチ, あつあげ,さつ まいげ	牛にゅう	にんじん,かぼ ちゃ,いんげん	きゅうり,たまね ぎ	米,パンこ,はる さめ,さとう,こ んにゃく	サラダ油,ごま 油,ごま	587	782
23 火	腸活の日	牛乳	ごはん アジフライ 千し大根の酢の物 さつまいものみそ汁 ヤクルト	あじ,たまご,み そ	牛にゅう,かち り,わかめ,にぼ し,ヤクルト	にんじん,こま つな,ねぎ	きゅうり,干した いこん,ゆずす, はくさい	米,こむぎこ,パ ンこ,さとう,さ つまいも	なたね油,ごま	578	770
24 水		サンタ	クリスマスマニュ								587 782
25 木	終業式	牛乳	ハヤシライス 野菜ナッツサラダ フルーツポンチ	ぶた肉,チキン ハム	牛にゅう	にんじん,こま つな	たまねぎ,マッ シュルーム,グ リンピース,キャ ベツ,きゅうり, バナナ,りんご, パイン	米,さとう,カク テルゼリー	サラダ油,アーモンド	570	760
*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<線>を引いています。								12月の平均		小学校	中学校
								574	765		
								Kcal	Kcal		
今月の主な 大月町産の食材		米・豚肉・鶏肉・さば・しいら・アジフライ・キャベツ・にんじん・ こまつな・はくさい・だいこん・きゅうり・ねぎ・ こじゃんとレモン・(大月産の牛乳を含む)など						12月の 給食目標	仲良く楽しい 給食にしよう		