

12月 給食献立表



小学校

Bブロック

門屋学校給食センター

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	備考
1 (金)	米飯			米		623 22.9 366	大豆製品を食べよう 「焼き豆腐」
	牛乳	牛乳					
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ	にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ	大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 中華スープの素 オイスターソース		
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	酢 醤油 塩		
	フルーツよせ		パインアップル みかん 黄桃				
4 (月)	米飯			米		634 22.3 324	カルシウムをとろう 「手作りふりかけ」
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	かつおだし 酒 醤油 みりん		
	おひたし	油揚げ	キャベツ ほうれん草		みりん 醤油 かつおだし		
	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		ごま 砂糖	酒 醤油 みりん 酢		
5 (火)	米飯 減量			米		633 25.1 345	大分県の料理 を知ろう
	牛乳	牛乳					
	中津唐揚げ	鶏肉	にんにく 生姜	でんぷん 大豆油	醤油 こしょう		
	かぼす和え		ほうれん草 キャベツ レモン かぼす		醤油 かつおだし		
	きのこ汁	油揚げ 豆腐	にんじん 白菜 しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ 根深ねぎ		かつおだし 塩 醤油		
6 (水)	食パン			パン		584 23.7 422	かぜに負けない 食事をしよう
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のクリームシチュー	ベーコン 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん カリフラワー 小かぶ しめじ 白菜 りんご	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	塩 こしょう スープストック とんこつスープ		
	海藻サラダ	ひじき わかめ 茎わかめ とさかのり	きゅうり キャベツ 黄ピーマン		和風玉葱ドレッシング		
	みかん		みかん				
7 (木)	米飯			米		668 27.3 380	わくわく給食
	水見色のするが牛丼	牛肉	たまねぎ 糸こんにゃく 根深ねぎ	砂糖	酒 醤油 かつおだし 昆布だし 中華スープの素		
	牛乳	牛乳					
	即席漬け	塩昆布	白菜	ごま	塩		
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつおだし 酒 みりん		
和田島のほうじ茶蒸しケーキ	鶏卵	ほうじ茶	砂糖 小麦粉				
8 (金)	米飯			米		664 20.1 303	中華料理を 味わおう
	牛乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ いら	小麦粉			
	パンバンジー	鶏肉ささみ	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	春雨スープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ もやし きくらげ	春雨 でんぷん	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう 醤油		
11 (月)	うどん			平うどん		617 25.2 384	上手に食べよう 「カレー南蛮」
	カレー南蛮	豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぷん	カレー粉 カレールウ フィッシュカルシウム かつおだし 醤油 みりん		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり	サラダこんにゃく ほうれん草 キャベツ		青じそドレッシング		
	こんがりナッツ			カシューナッツ			
12 (火)	米飯			米		606 20.8 316	みそを使った 料理を食べよう
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 昆布 黒半ぺん さつまあげ うずら卵 みそ	こんにゃく 大根	じゃがいも 砂糖	かつおだし 醤油 みりん		
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれん草 にんじん キャベツ		醤油 かつおだし		
	りんご		りんご				
13 (水)	米飯			米		598 22.2 321	ワンタンを知ろう
	牛乳	牛乳					
	白身魚と野菜の中華煮	マンダイ	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン	でんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖	醤油 トマトケチャップ 酢 中華スープの素 フィッシュカルシウム		
	ワンタンスープ	豚肉	もやし 小松菜 たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	ワンタン	中華スープの素 塩 こしょう とりがらスープ 酒 醤油		
	パインアップル (缶)		パインアップル				



12月 給食献立表



小学校

Bブロック

門屋学校給食センター

14 (木)	食パン			パン		677 24.1 400	旬の野菜 「ブロッコリー」
	チョコレートクリーム	加糖脱脂練乳		水あめ 砂糖 カカオマス			
	牛乳	牛乳					
	チーズオムレツ	鶏卵 チーズ		大豆油 砂糖 植物油			
	ブロッコリーのサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり レモン	サラダ油 砂糖	酢 塩 こしょう		
かぼちゃのポタージュ	牛乳	たまねぎ かぼちゃ	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	とんこつスープ スープストック 塩 こしょう			
15 (金)	米飯 減量			米		689 24.9 339	魚を食べよう 「さば」
	牛乳	牛乳					
	さばの香味焼き	さば	生姜	ごま 大豆油	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	茎わかめサラダ	茎わかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	薄口醤油		
けんちん汁	鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 葉ねぎ	ごま油 里芋	かつおだし 醤油 塩			
18 (月)	米飯			米		618 25.2 402	栄養たっぷり の「ちゃんこ鍋」 を食べよう
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋	豆腐入肉団子 豚肉 焼き豆腐	白菜 糸こんにゃく えのきたけ 春菊 にんじん しめじ		かつおだし 醤油 塩		
	ししやもの唐揚げ	ししやも		でんぶん 大豆油			
和風サラダ	いか わかめ	きゅうり キャベツ 枝豆		和風乳化ドレッシング			
19 (火)	減量ロールパン			パン		611 23.0 433	行事食を楽しもう 
	牛乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ	大豆油 砂糖	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん たまねぎ 白菜 トマト	マカロニ	とりがらスープ スープストック 塩 こしょう		
デザート	豆乳		植物油 砂糖 米粉	ココアパウダー			
20 (水)	麦入り米飯			米 麦		620 25.0 381	ふるさと給食 「まぐろの二色丼」 
	牛乳	牛乳					
	まぐろの二色丼 (まぐろ煮)	まぐろ油漬	生姜	砂糖	醤油 酒		
	(炒り卵)	鶏卵		植物油	塩		
	野菜のごま和え	かまぼこ	キャベツ ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	醤油		
のっぺい汁	油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 根深ねぎ	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油			
21 (木)	米飯 減量			米		635 18.7 368	行事食 「冬至」
	ふりかけ				かつおごまふりかけ		
	牛乳	牛乳					
	豆とかぼちゃのコロッケ	大豆	かぼちゃ	じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油			
	大根サラダ	まぐろ油漬	きゅうり 大根	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
白菜スープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	春雨 でんぶん	塩 こしょう スープストック 醤油 とりがらスープ			
22 (金)	きなこ揚げパン (減量ロールパン)	きなこ		パン 大豆油 砂糖	塩	645 25.2 374	しっかり手を洗おう
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	鶏肉 ウイナー	にんじん たまねぎ 小かぶ 白菜	じゃがいも	スープストック こしょう 塩 とりがらスープ		
	グリーンサラダ	チーズ	レタス きゅうり キャベツ りんご レモン	サラダ油 砂糖	塩		

※製造過程で混入する可能性があるもの
【パン】 卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、豚肉、もも、りんご等
【米】 えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉等
【めん類】 卵、そば

※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※魚には小骨が残っていることがあるため、食べる時は注意しましょう。
 ※給食費は全て食材材料費に使われています。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

★主食のコンタミネーションにつきましては、学校によって異なります。
 詳しく知りたい方は、門屋学校給食センター(TEL 207-8050)までお問い合わせください。



わくわく給食の詳細情報をホームページに掲載しています。詳しくはこちら→



★静岡市の学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。詳しく知りたい方は、学校給食課までお問い合わせください。

イラスト出典:「学校給食」「学校の食事」