



12月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標：食べ物と健康について知ろう

日曜	献立名		材料						栄養価	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
									脂質(g)	
1月	ご飯 牛乳	野菜チヂミ ひじきのナムル 麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 にはら	きゅうり もやし にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 米粉 砂糖	ごま油 米油	790 30.0 19.8	
2火	ご飯 牛乳	きびなごのかりかりフライ 大根と春雨のピリ辛炒め 里芋のみそ汁	きびなごのかりかりフライ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 にはら	生姜 にんにく 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 春雨	米油 ごま油	843 33.8 26.6	
3水	ご飯 牛乳 みかんクレープ	たれつき肉団子 三色野菜の華風漬け 鶏ごぼう汁	たれつき肉団子 鶏肉 油揚げ	牛乳	赤パプリカ 人参	きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 みかんクレープ	ごま油 ごま	870 31.8 29.0	
4木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のマーメレード焼き 海藻サラダ 米粉のクリーム煮 ^乳	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海藻	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン ^{じゃがいも} マーメレードジャム 米粉 砂糖	米油 豆乳バター	826 38.7 27.2	
5金	ご飯 牛乳	さけのバター醤油焼き 人参しりしり 茎わかめと卵のスープ ^卵	さけ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	人参	もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん	豆乳バター 米油 ごま	778 41.1 24.4	
8月	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 三色ナムル ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ 白菜 もやし たけのこ 干しいたけ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま ごま油	759 30.7 22.4	
9火	ご飯 牛乳 納豆	ほきのあおさフライ れんこんサラダ けんちんうどん汁	ほきのあおさフライ 油揚げ 納豆	牛乳	人参	れんこん 枝豆 キャベツ コーン 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 氷見うどん	米油 ^{マヨネーズ} ドレッシング ごま油	875 32.1 30.4	日本味めぐり献立 (茨城県)
10水	麦ご飯 牛乳	人参シューマイ 変わり漬け 冬野菜カレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり 生姜 大根漬け にんにく 大根 玉ねぎ れんこん りんご	麦ご飯 里芋	米油 牛脂	832 24.9 22.3	
11木	ピタパン ^乳 牛乳 ヨーグルト ^乳	チリコンカン ボイル野菜 コンソメスープ	ミックスビーンズ 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	ピタパン パン粉 じゃがいも	米油	734 31.6 23.9	
12金	さつまいもご飯 牛乳	いかメンチ 三色ひたし ゆず塩みぞれ汁	いかメンチ 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう ゆず 大根 ねぎ	ご飯 さつまいも	ごま 米油 ごま油	759 27.0 21.9	ひみの日献立
15月	ご飯 牛乳	ギョーザ もやしのナムル チゲスープ	みそ ウインナー 厚揚げ	牛乳	人参	もやし きゅうり 大根 白菜 えのきたけ 白菜キムチ キャベツ	ご飯 小麦粉	ごま油 ごま	787 29.7 25.7	
16火	ご飯 牛乳	鶏肉の塩から揚げ ゆかりあえ 豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ		生姜 もやし ねぎ キャベツ きゅうり しそ粉 玉ねぎ	ご飯 でんぷん	米油 ごま	744 33.9 20.4	
17水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 ごまびたし 豚汁	がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま	897 33.3 32.0	
18木	米粉パン ^乳 牛乳 ミルメーク	ハンバーグのきのこソースかけ ジャーマンポテト 白菜のスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	にんにく しめじ えのきたけ 玉ねぎ 白菜 生姜 ねぎ	米粉パン 砂糖 ミルメーク ビーフ ^{じゃがいも}	豆乳バター オリーブ油	828 31.6 27.5	
19金	クリスマスライス 牛乳 いちごプリン	卵巻きウインナー ^卵 カラフルサラダ ABCスープ	鶏肉 卵巻きウインナー	牛乳	人参 ^{ブロッコリー} 赤パプリカ 黄パプリカ	グリーンピース コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 ^{じゃがいも} マカロニ いちごプリン	豆乳バター ^{イタリアン} ドレッシング	747 23.4 22.1	クリスマス献立
22月	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ こんぶあえ 冬至のだんご汁	豚肉 大豆 みそ	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	生姜 キャベツ 大根 れんこん ねぎ もやし	ご飯 でんぷん 砂糖 もち	米油	900 35.0 26.0	冬至献立
23火	ご飯 牛乳	いわしの生姜煮 キャベツとわかめの甘酢あえ ピリ辛肉じゃが	いわしの生姜煮 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆	ご飯 こんにゃく ^{じゃがいも} でんぷん 砂糖	ごま 米油	811 31.2 23.0	<給食なし> 南部・北部

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。
※都合により献立が変更になることがあります。
※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^卵 ・・・卵(魚卵を除く)	^乳 ・・・乳・乳製品	^甲 ・・・甲殻類(エビ・カニ)	^種 ・・・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------

