



令和5年12月 給食献立表



日 (曜)	主食	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			
1 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛肉のソテー ジョウロース 切干大根の炒煮 ポテトサラダ オレンジジュース	○	牛肉 ツナ	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン ほうれん草 ねぎ	玉葱 大根 しいたけ	米・押し麦	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ ジョウロース	957	35.3	36.0
4 (月)	麦ご飯 コンソメスープ	チキンと根菜のトマト煮込み キャベツとしめじの卵とし 青梗菜のゴマ和え	○	鶏肉 ロースハム 卵	牛乳	トマト パセリ 人参 青梗菜	玉葱・キャベツ にんにく しいたけ えのき	米・押し麦 蓮根	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゴマ・ごま油・コンソメ・ブタ脂	970	39.1	34.1
5 (火)	麦ご飯 中華スープ	青椒肉絲 焼きビーフン 大根のゆず香酢物 ぶどうゼリー	○	牛肉 練り製品 卵	牛乳 わかめ 昆布	ピーマン・人参 ねぎ 青梗菜 パセリ	玉葱 筍 きくらげ 大根	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 酢・みりん・ゼリーの素 ゴマ・ごま油・ガラスープ・中華調味料	903	31.1	24.9
6 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の香草焼き 蒟蒻のおかか煮 スパゲッティサラダ	○	白身魚 かつおぶし ツナ・みそ	牛乳	人参 南瓜 ねぎ	グリーンリーフ 胡瓜	米・押し麦・コンソメ 蒟蒻・砂糖・パン粉 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ 香草ミックス	789	34.3	17.1
7 (木)	麦ご飯 南瓜のポタージュ	ハヤシライス インゲンとエリンギのソテー 海藻サラダ	○	牛肉	牛乳 海藻 スキムミルク	インゲン 人参 南瓜・パセリ	マッシュルーム 玉葱・キャベツ 水菜	米・押し麦 コンソメ	サラダ油・塩コショウ・醤油 ケチャップ・ドレッシング ハヤシソース	1,032	32.0	34.5
8 (金)	麦ご飯 味噌汁	おろしトンカツ ひじきの煮物 胡瓜とチリメンの生姜和え	○	豚肉 卵・味噌	牛乳・いりこ チリメン ひじき・わかめ	人参 インゲン	大根・胡瓜 生姜・白菜 グリーンリーフ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蒟蒻・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒	940	36.3	32.0
11 (月)	麦ご飯 わかめスープ	鶏肉のIISケールかけ ホッケンミー コールスローサラダ	○	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参	深ネギ・玉葱・コンニク・生姜 グリーンリーフ きくらげ・キャベツ	米・押し麦 ビーフ・砂糖 チンパン コンソメ	サラダ油・塩コショウ・醤油 酢・ソース・コンソメ ゴマ・ごま油・ガラスープ・中華調味料 ドレッシング	1,110	39.7	44.1
12 (火)	麦ご飯 中華スープ	中華丼 蓮根と小松菜のごま炒め 大根と胡瓜の酢の物	○	豚肉 えび・卵	牛乳 わかめ	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ	コンニク・生姜 玉葱・筍・白菜 しいたけ・蓮根・きくらげ 大根・胡瓜	米・押し麦 春雨・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ほんだし ゴマ・ごま油・ガラスープ・酢	785	29.7	17.6
13 (水)	麦ご飯 赤だし汁	すり身団子の黒酢あん 高野豆腐の卵とし ポテトサラダ オレンジゼリー	○	白身魚 高野豆腐 卵 味噌	牛乳 わかめ いりこ	人参・ビーフ・マッシュ ねぎ	玉葱・ナメコ グリーンリーフ・胡瓜 しいたけ・みかん	米・押し麦 枝豆・グリルビーフ・コンニク ジャガイロ・砂糖 コンソメ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・酢・マヨネーズ ケチャップ・ゼリーの素	1,026	45.8	26.9
14 (木)	青菜汁 こぼはん 澄まし汁	豚肉のみそ焼き 金平ごぼう 白和え	○	豚肉・豆腐 豆腐 かつおぶし	牛乳 チリメン わかめ	人参・ねぎ 葉大根 キャベツ・ほうれん草	柚子 グリーンリーフ	米・押し麦 牛蒡・砂糖 糸蒟蒻・麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゴマ	902	40.4	27.2
15 (金)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 ボークビーンズ インゲンのツナマヨ	○	牛肉・ツナ 大豆・みそ 豚肉	牛乳 わかめ いりこ	人参・ビーフ・マッシュ パセリ インゲン	玉葱 もやし	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・ソース・マヨネーズ ケチャップ	951	37.9	33.9
18 (月)	麦ご飯 味噌汁	鶏天 しらたきの炒り煮 小松菜と揚げのお浸し	○	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ いりこ	人参 小松菜 ねぎ	コンニク・生姜 レモン・キャベツ グリーンリーフ・キャベツ	米・押し麦 小麦粉・砂糖 蒟蒻	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒	961	38.2	33.2
19 (火)	麦ご飯 中華スープ	回鍋肉 金平蓮根 小松菜とささみの中華和え	○	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 インゲン 青梗菜	キャベツ・玉葱 コンニク・生姜 コンソメ・胡瓜・蓮根	米・押し麦 春雨・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・ドレッシング ゴマ・ごま油・ガラスープ・中華調味料	843	31.6	22.9
20 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天マリネ 五目大豆煮 ほうれん草のごま和え	○	ホキ 味噌 大豆	牛乳 わかめ いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉葱・グリーンリーフ 蓮根	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリルビーフ・砂糖 麩	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゴマ・ごま油 カレー粉・ドレッシング	859	31.6	22.9
21 (木)	麦ご飯 きのこスープ	チーズハンバーグ ごぼうとベーコンの塩炒め マカロニサラダ クリスマスケーキ	○	牛肉・豚肉 豆腐・卵 ベーコン	牛乳 チーズ 豆乳 生クリーム	人参 パセリ	玉葱・えのき グリーンリーフ 胡瓜・しめじ コンソメ・椎茸	米・押し麦 パン粉・砂糖 でんぷん	サラダ油・塩コショウ・醤油 ソース・マヨネーズ・みりん ナツメグ・チョコレート コンソメ・ケチャップ	999	40.2	36.6

1月の世界の料理は



【シンガポール料理】です！

栄養価平均値

935

36.2

29.6

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