

1 2 月 予 定 献 立 表

2022年12月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう	
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		
1 木 牛	こはん	ねぎとりどん	とりにく			こしつねぎ【あいさい】 たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら		
		にびたし	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	牛乳		だいこん しょうが		ごまあぶら		
		しろみそしる	かまぼこ まめみそ しろみそ		にんじん【あいさい】 ほうれんそう	こんにゃく はくさい	じゃがいも			
		チーズワッフル					チーズワッフル			
2 金 牛	こはん	イカフライのレモンに	イカフライ(イカ)			レモン	ごはん さとう イカフライ(パン)	あぶら		
		おかかあえ	かつおぶし	牛乳	こまつな	もやし	さとう			
		ちゃんこじる	とりだんご とうふ		みずな	キャベツ えのきだけ				
5 月 牛	こはん	さばのカレーやき	さば			しょうが	ごはん	あぶら		
		れんこんきんぴら	ちくわ	牛乳	さやいんげん	れんこん【あいさい】 たけのこ	さとう	ごま ごまあぶら		
		はくさいとしょうがのあったかスープ	とりにく なまあげ		にんじん【あいさい】	はくさい たまねぎ しめじ しょうが				
6 火 牛	こはん	さといものにくみそがらめ	ぶたにく まめみそ		にんじん【あいさい】 にら	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さといも でんぶん さとう	あぶら		
		こぶちやあえ		牛乳	こんぶ	キャベツ だいこん				
		かぶのふきよせじる	えび かまぼこ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう	かぶ しいたけ				
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと			
7 水 牛	ちゅうかめん	とんこつしょうゆラーメン	ぶたにく なると		にんじん【あいさい】	こしつねぎ【あいさい】 たけのこ キャベツ にんにく	ちゅうかめん			
		パンパンジー	とりにく	牛乳		きゅうり もやし		パンパンジーソース		
		てづくりマーラーカオ	たまご	牛乳	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	むしパン	さとう	あぶら ごまあぶら	
8 木 牛	こはん	ピラフ	ウインナー		にんじん【あいさい】	とうもろこし えだまめ	ごはん	あぶら		
		とりにくのアップルジンジャーソース	とりにく	牛乳		しょうが にんにく レモン	りんごジャム さとう でんぶん			
		ミネストローネ	イカ だいず		にんじん【あいさい】 さやいんげん トマト パセリ	カリフラワー【あいち】 たまねぎ セロリ にんにく	もちむぎ さとう	あぶら		
9 金 牛	(小) こがたロールパン (中) ミルクロールパン	(小) あげパン					(小) こがたロールパン さとう	(小) あぶら		
		(中) いちごジャム					(中) ミルクロールパン いちごジャム			
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	牛乳	みずな	きゅうり		たまごなしマヨネーズ		
		こんさいポトフ	ぶたにく		にんじん【あいさい】	れんこん【あいさい】 だいこん ごぼう	キャベツ にんにく ローストオニオン	じゃがいも さとう	あぶら	
12 月 牛	こはん	えびしゅうまい	えびしゅうまい(えび たら)			えびしゅうまい(たまねぎ)	ごはん			
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず まめみそ	牛乳	にんじん【あいさい】 にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
		いとかんでんのちゅうかサラダ		牛乳	いとかんでん	チンゲンサイ	きゅうり	さとう		
13 火 牛	こはん	わかさぎなんばんづけ	わかさぎからあげ			たまねぎ こしつねぎ【あいさい】	ごはん さとう	あぶら	かみかみ献立	
		ひじきのごまあえ	ロースハム	牛乳	ひじき	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま		
		みぞれじる	かまぼこ とりにく とうふ		にんじん【あいさい】 みずな	だいこん しょうが				
14 水 牛	きんめロウカット げんまいごはん	ピピンバ(にくいため) (ナムル)	ぶたにく まめみそ			にんにく しょうが	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら		
		トックいりたまごスープ	たまご やきぶた	牛乳	ほうれんそう	もやし だいずもやし	さとう	ごまあぶら		
		とうにゅうプリン	とうにゅうプリン		チンゲンサイ	キャベツ【さやこうこう】	じゃがいも トック でんぶん			
15 木 牛	こはん	さんまのうめに	さんまのうめに(さんま)			さんまのうめに(うめ)	ごはん			
		いそかあえ	かにかまぼこ	牛乳	こまつな	もやし はくさい	さとう			
		つしまふいりすきやき	ぎゅうにく やきどうふ	牛乳	にんじん【あいさい】	たまねぎ しいたけ	つしまふ さとう			
16 金 牛	むぎごはん	ふゆのカレーライス	ぶたにく		にんじん【あいさい】 ほうれんそう	かぶ たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	セレクト給食	
		セレクト(ロースカツ)	ロースカツ(ぶたにく)	牛乳			ロースカツ(パン)	あぶら		
		セレクト(フィッシュフライ)	フィッシュフライ(タラ)				フィッシュフライ(パン)	あぶら		
19 月 牛	こはん	あいさいれんこんとサメのレモンソース	サメ			いちご もも みかん バイン りんご レモン	さとう			
		はなやさいサラダ		牛乳	ブロッコリー	れんこん【あいさい】	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら レモンソース	食育の日	
		こしつねぎとゆばのすましじる	ゆば とりにく なまあげ		にんじん【あいさい】	キャベツ たまねぎ えのきだけ	さとう	あぶら		
20 火 牛	こはん	にしょくどん(そぼろ・いりたまご)	とりにく たまご			しょうが たまねぎ	ごはん さとう			
		たくあんあえ		牛乳	にんじん【あいさい】	きゅうり はくさい たくあんづけ				
		さわにわん	とうふ ぶたにく		みつば こまつな	ごぼう たまねぎ たけのこ				
21 水 牛	しらたま	ごまみそやさいうどん	ぶたにく あぶらあげ ちくわ		チンゲンサイ	もやし こしつねぎ【あいさい】	しらたまうどん	ごま	鉄強化献立	
		えびとだいずのかりかりあげ	しろみそ	牛乳	にんじん【あいさい】		でんぶん さとう	あぶら		
		ほうれんそうのおひたし	えび だいず		ほうれんそう	キャベツ	さとう			
22 木 牛	こはん	さわらのゆずしおこうじやき	さわら			ゆず	ごはん		冬至献立	
		だいこんサラダ		牛乳	いとかんでん	だいこん はくさい えだまめ		わふうドレッシング	免疫力アップ献立	
		あったかとうじじる	とりにく しろみそ まめみそ		にんじん【あいさい】	たまねぎ ごぼう				
23 金 牛	あいちの	てづくりフライドチキン	とりにく			にんにく	あいちのツイストパン でんぶん こめこ	あぶら	クリスマス献立	
		カラフルサラダ		牛乳	ブロッコリー あかパプリカ	キャベツ とうもろこし	こめこマカロニ	コールスロドレッシング		
		とうにゅうクリームスープ	ロースハム とうにゅう		ほうれんそう	ロマネスコカリフラワー たまねぎ	ホワイトルウ			
					にんじん【あいさい】		クリスマスケーキ			

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	622	17.4	28.6	月平均	776	16.6	25.9

14日のトック入りたまごスープに使用する「キャベツ」は、佐屋高校の生徒さんが育ててくれたものを使用します。



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。