



令和5年 12月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校		
			牛乳	おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	牛乳	体の調子を整えるもとなるもの	牛乳	熱や力を出す エネルギーのもとなるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
1	金	幼稚園希望献立 野菜たっぷりみそラーメン(中華めん) やきぎょうザ もやしナムル みかん	牛乳	ぶた肉 みそ やきぎょうザ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん たら コーン きくらげ ねぎ みかん	牛乳	中華めん ごまあぶら さとう ラー油	412	212	126	2.3	さかな			
4	月	わかめごはん ほっけの照り焼き こまつなのおひたし 大根のそぼろ煮	牛乳	わかめ ほっけ かまぼこ かつおぶし 生あげ とり肉	牛乳	しょうが こまつな キャベツ だいこん たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	牛乳	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	479	240	14.1	1.5			種実類	
5	火	ごはん とり肉のたつたあげ 大根とじゃこのサラダ さつま芋入りみそ汁	牛乳	とり肉 ちりめんじゃこ あぶらあげ にぼし みそ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ みずな きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな	牛乳	ごはん かたくりこ あぶら さつま芋	478	217	14.3	1.6				
6	水	麦ごはん なつとう しおこんぶあえ 石狩汁 ゆめオレシ	牛乳	なつとう こんぶ さけ とうふ みそ	牛乳	キャベツ だいこん きゅうり はくさい にんじん ねぎ えのきたけ しょうが オレシ	牛乳	麦ごはん ごま	477	229	13.7	1.5	いも類			
7	木	カミカミ給食 麦ごはん ちくわ磯辺あげ 五目きんぴら なめこ汁	牛乳	ちくわ 青のり とり肉 さつまあげ とうふ にぼし みそ	牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ いんげん なめこ だいこん ねぎ	牛乳	麦ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら	-	-	-	-			くだもの	幼稚園
8	金	コッパン りんごジャム ハッシュポテト ツナサラダ ポトフ	牛乳	ツナ ウィナー	牛乳	だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン しめじ	牛乳	コッパン りんごジャム ハッシュポテト じゃがいも カレー粉	-	-	-	-				
11	月	ごはん ヒレカツ パックソース もやしのひき肉いため かきたま風みそ汁	牛乳	ヒレカツ ぶた肉 だいす とうふ にぼし みそ	牛乳	にんにく にんじん もやし たら たまねぎ ほうれんそう	牛乳	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	480	208	13.8	1.6	海そう			
12	火	まいたけごはん さばのゆうあんやき 青菜ともやしのあえもの にらのみそ汁	牛乳	さば かまぼこ にぼし みそ	牛乳	まいたけ しょうが ゆず こまつな もやし にんじん たら たまねぎ	牛乳	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	504	193	20.2	2.2			種実類	
13	水	ポーカレライス(麦ごはん) 糸かまサラダ みかんゼリー	牛乳	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	牛乳	麦ごはん あぶら じゃがいも カレールウ パター みかんゼリー	562	164	18.6	2				
14	木	清流豚丼(ごはん) もやしのごま酢あえ のっぺい汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ わかめ とり肉	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし にんじん ピーマン だいこん ねぎ	牛乳	ごはん ぶ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも かたくりこ	481	192	16.7	1.4	乳製品			
15	金	きなこあげパン 枝豆とチーズのサラダ ミートボールスープ	牛乳	ひじき チーズ ミートボール	牛乳	えだまめ キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう	牛乳	コッパン きなこ さとう あぶら	484	188	21.0	2.1			さかな	
18	月	ふくしま健康応援メニュー ごはん たらのごうそうやき ちくさあえ 野菜たっぷり豆乳豚汁 味のり	牛乳	たら あぶらあげ かまぼこ ぶた肉 とうにゅう みそ のり	牛乳	にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん はくさい ごぼう みずな ねぎ 干しいたけ	牛乳	ごはん パンこ オリーブ油 卵不使用マヨネーズ さとう さといも ごまあぶら	488	254	13.8	2				
19	火	クリスマス行事食 ハレンシアライス チキンナゲット お栗さばサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳	チキンナゲット チーズ ベーコン	牛乳	だいこん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ セロリー トマト	牛乳	ごはん あぶら マカロニ オリーブ油 さとう クリスマスデザート	567	17.1	24.5	2.6	大豆製品			
20	水	ごはん 手作りぎせいどうふ こんにゃくのいためもの 白菜のみそ汁	牛乳	とうふ とり肉 ひじき ぶた肉 しもどうふ にぼし みそ	牛乳	にんじん 干しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが こんにゃく チンゲンサイ はくさい えのきたけ	牛乳	ごはん やまいも さとう かたくりこ ごまあぶら	-	-	-	-			種実類	幼稚園
21	木	冬至行事食・減塩給食 ごはん ホックフライ かぼちゃサラダ みずなのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳	ホックフライ ハム あぶらあげ にぼし みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん コーン きゅうり みずな もやし ねぎ	牛乳	あぶら 卵不使用マヨネーズ ゆずゼリー	-	-	-	-				
22	金	【2学期終業式】														

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

★ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

12月栄養価平均(幼稚園)	493	208	16.2	1.9
(小学校)	632	250	20.3	2.3
(中学校)	799	306	23.7	2.8