



12月分学校給食献立表



平成23年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材		料		名		栄 養 価		家庭で とってほ い食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(なつやちからのもとなるもの)	1人1食 kcal	蛋白質 g				
1 木	こくとうパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう・くろざとう	④ 649	26.6	大豆製品 緑黄野菜		
	オムレツ キウイフルーツ	たまご	キウイフルーツ		あぶら	⑤				
	カレークリームに	とりにく・ぎゅうにゅう	はくさい・たまねぎ・にんじん・グリーンピース		さつまいも・あぶら	835	32.6			
2 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	639	25.9	くだもの たまご		
	わふうハンバーグ とさあえ	とりにく かつおぶし	れんこん・ごぼう・はくさい・ほうれんそう		さとう・でんぷん さとう					
	いしかりじる	さけ・とうふ・みそ	にんじん・はくさい・ねぎ		じゃがいも・こんにゃく	769	30.2			
5 月	小なめし	牛乳	牛乳	ひろしな・きょうな	こめ・きょうかまい・むぎ	598	18.6	いも類 さかな		
	にくうどん	ぎゅうにく・かまぼこ	ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ		うどん・さとう					
	ポパイサラダ りんご	ベーコン	ほうれんそう・だいこん りんご		マヨネーズ	-	-			
6 火	セルフドッグ(パン チキンスティック 牛乳	チキンスティック	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	707	30.0	たまご やさしい		
	ポイルキャベツ) キウイフルーツ		キャベツ キウイフルーツ							
	かいばしらのチャウダー	かいばしら・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・パセリ		マカロニ・あぶら	830	34.4			
7 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	619	25.6	くだもの こざかな		
	さわらのさいきょうやき ごぼうサラダ	さわら・みそ ツナ	ごぼう・きゅうり・にんじん		マヨネーズ・ごま・さとう					
	さといもとぶたにくのにももの	ぶたにく	だいこん・にんじん・ねぎ		さといも・こんにゃく・あぶら・さとう	747	30.3			
8 木	わかめごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	613	24.8	いも類 たまご		
	やきとり みかん	とりにく	みかん							
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ		はるさめ	707	26.9			
9 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	620	25.4	くだもの やさしい		
	ささみチーズフライ シーフードサラダ	とりささみ・チーズ いか・たこ・えび	たまねぎ・キャベツ		パンこ・こむぎこ・あぶら さとう	744	29.5			
	みそしる	わかめ・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ		じゃがいも					
12 月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	655	26.5	いも類 さかな		
	ぶたにくのかおりやき マカロニサラダ	ぶたにく・みそ ハム	しょうが・ねぎ きゅうり・にんじん		さとう・あぶら・ごま・マカロニ・マヨネーズ	789	30.8			
	ワンタンスープ	ワンタン	たまねぎ・チンゲンサイ・もやし・にんじん							
13 火	チョコチップパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう・チョコ	687	22.7	いも類 たまご		
	ふゆやさいのクリームに	ベーコン・スキムミルク	かぶ・ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・はくさい			826	26.9			
	わふうサラダ りんご	かいそう	ほうれんそう・キャベツ りんご		ごま・あぶら					
14 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	580	23.6	くだもの 大豆製品		
	とりのてりやき ちゅうかサラダ	とりにく わかめ	はくさい・にんじん		はるさめ・ごまあぶら・さとう	697	27.5			
	うすらたまごこつまつなのすましじる	うすらのたまご・かまぼこ	えのきたけ・こまつな							
15 木	バターパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	701	25.7	こざかな 緑黄野菜		
	スクランブルエッグ オレンジ	たまご	にんじん・グリーンピース オレンジ		さとう・マーガリン	869	30.7			
	ぶたにくのトマトに ミルメークココア	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・パセリ		さつまいも・さとう・あぶら ミルメーク					
16 金	ハヤシライス	牛乳	ぎゅうにく・だいす・ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	こめ・きょうかまい・むぎ・じゃがいも	713	24.2	いも類 さかな		
	ツナサラダ	ツナ	はくさい・だいこん・きゅうり		あぶら	855	28.0			
	みかん		みかん							
19 月	うめちりごはん	牛乳	牛乳	うめ	こめ・きょうかまい・むぎ・ごま	708	24.6	くだもの 種実類		
	とりにくのバーベキューソースやき ポテトサラダ	とりにく	たまねぎ・きゅうり・にんじん		さとう じゃがいも・マヨネーズ	881	29.2			
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ							
20 火	ミルクパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	676	23.7	大豆製品 さかな		
	かぼちゃひきにくフライ ごまあえ	ぶたにく	かぼちゃ こまつな・はくさい・にんじん		パンこ・あぶら ごま・さとう	855	29.5			
	ポトフ	とりにく	だいこん・にんじん・はくさい		さつまいも					
21 水	わかめごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	713	28.9	くだもの こざかな		
	さばのみそに かいそうサラダ	さば・みそ かいそう	きゅうり・キャベツ		さとう あぶら	860	31.9			
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ・にんじん・いんげん		じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう					
22 木	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	735	24.3	大豆製品 やさしい		
	フライドチキン グリーンサラダ	とりにく	キャベツ・はくさい		あぶら・こむぎこ アーモンド・さとう	835	26.5			
	やさしいスープ ★クリスマスケーキ(セレクト)	とりにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう		じゃがいも クリスマスケーキ					

メリークリスマス

12月22日(木)の、クリスマス献立は
「ケーキのセレクト」です。
3種類の中からひとつ選びます!

①ホワイトロールケーキ

②チョコロールケーキ

③りんごのタルト

「地産地消」材料の欄の ☐ で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

※ 5日(月) 岩田小・大和中給食なし
13日(火) 東荷小5・6年生、大和中2年A組給食なし
16日(金) 大和中2年B組給食なし

ケーキの種類	しゅるい 重量 g(グラム)	エネルギー kcal(キロカロリー)	たんぱく質 g(グラム)	ケーキの紹介
① ホワイトロールケーキ	30	83	1.2	くだものが入ったホワイトクリームを スポンジで包んだロールケーキです
② チョコロールケーキ	30	93	1.8	チョコレートクリームをココア風味の スポンジで包んだロールケーキです
③ りんごのタルト	35	106	1.2	こめこを使った生地、国産のりんご のジャムをトッピングしたタルトです。

※ 12月22日(木)の栄養価はホワイトロールケーキの値です。

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～