



日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	小学校	中学校
1	金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のさらさ揚げ 白菜のゆかりあえ うずらたまご入りおでん	米 麦 でんぷん あぶら さといも さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 がんもどき ちくわ うずらたまご	はくさい 赤しそふりかけ だいこん こんにやく	661 30.3 20.9	832 38.2 25.3
4	月	麦ごはん 牛乳 ちくわのごま揚げ じゃがいものみそそば煮 みぞれ汁	米 麦 小麦粉 ごま あぶら じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 ちくわ ぶた肉 大豆 みそ とり肉	だいこん はくさい にんじん ごぼう しめじ みつば	649 24.0 17.6	798 27.9 20.6
5	火	食育の日～旬の野菜を食べよう～ 麦ごはん 牛乳 骨ごとあじのチリソースかけ ブロッコリーの中華あえ かぶと白菜のスープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 あじ とり肉	しょうが にんにく ブロッコリー もやし かぶ はくさい にんじん ねぎ	576 21.2 18.0	706 24.2 20.8
6	水	外国料理～フィンランド～ コッペパン 牛乳 ロヒラーティッコ(サーモンとジャガイモのオープン焼) ロソツリ(フィンランド風クリスマスサラダ) シスコンマツカラケイット(ウイナーのスープ)	コッペパン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さけ ポークウインナー	たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ ブロッコリー にんじん しめじ	583 24.6 19.2	723 30.1 23.2
7	木	麦ごはん 飲むヨーグルト いかのしょうゆやき きりぼしだいこんの中華あえ 八宝菜	米 麦 あぶら ごま さとう でんぷん	飲むヨーグルト いか まぐろあぶらづけ ぶた肉 あつあげ	きりぼしだいこん きゅうり はくさい たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	508 22.5 7.8	651 28.8 10.5
8	金	全国味めぐり～鳥取県～ ごはん 牛乳 揚げ豆腐のあんかけ ブロッコリーのおかかあえ いもこん鍋	米 でんぷん あぶら さとう さといも	牛乳 とうふ かつおぶし とり肉	ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	552 19.1 14.8	684 23.3 18.1
11	月	麦ごはん 牛乳 ささみのいそべ揚げ ほうれんそうのおひたし あつあげと根菜の煮物	米 麦 小麦粉 あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 あおさ ぶた肉 あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	634 26.5 18.1	796 32.3 17.0
12	火	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き だいこんとみずなのあおじそあえ さつまいものみそ汁	米 麦 あぶら さつまいも	牛乳 さば あぶらあげ みそ	しょうが だいこん みずな たまねぎ にんじん ねぎ	611 24.9 19.3	729 27.3 20.3
13	水	冬野菜カレーソフトめん 牛乳 ぶた肉のねぎだれがらめ こまつなのあえもの	ソフトめん カレールウ 米粉 あぶら さとう ドレッシング	とり肉 あぶらあげ 牛乳 ぶた肉	かぶ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが にんにく ねぎ こまつな はくさい	632 29.3 19.8	753 35.5 23.8
14	木	麦ごはん 飲むヨーグルト やきハンバーグ チリコンカン ツナとじゃがいものスープ	米 麦 あぶら さとう じゃがいも	飲むヨーグルト ハンバーグ ぶた肉 大豆 ミックスビーンズ まぐろ野菜スープづけ	にんにく たまねぎ トマト しょうが にんじん	574 22.7 11.7	739 29.2 15.4
15	金	三色丼 牛乳 揚げさといものごまみそがらめ 根菜汁	米 麦 あぶら さとう さといも でんぷん ごま	とり肉 さけフレーク 牛乳 みそ あぶらあげ	しょうが ごぼう さやいんげん だいこん にんじん こんにやく こまつな	650 21.2 21.0	819 26.0 25.4
18	月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース ポテサラ風おからサラダ 香り野菜のスープ	米 麦 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 おから とり肉	たまねぎ しょうが にんにく りんご トマト きゅうり にんじん キャベツ セロリー パセリ	569 23.4 17.1	712 28.7 20.1
19	火	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き きんぴらごぼう ぶた汁	米 麦 あぶら ごま さとう さといも	牛乳 さけ ぶた肉 みそ	ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん にんじん はくさい	564 27.5 14.2	703 34.3 16.5
20	水	行事食～クリスマス～ ハヤシライス 牛乳 ローストチキン クリスマスサラダ デザートのセレクト	米 じゃがいも ハヤシルウ あぶら ドレッシング プリン ゼリー	ぶた肉 牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ほうれんそう キャベツ 赤ピーマン とうもろこし		下記参照 
21	木	行事食～冬至～ ごはん 飲むヨーグルト かぼちゃひき肉フライ れんこんといんげんのごまドレあえ 冬至汁	米 あぶら ドレッシング	飲むヨーグルト かぼちゃひきにくフ あぶらあげ とうふ みそ	れんこん にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ	544 12.6 11.5	712 15.7 15.3
22	金	麦ごはん 牛乳 手づくり五目たまご焼き こまつなのごまあえ 肉じゃが	米 麦 あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 ひじき たまご ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな もやし こんにやく さやいんげん		
25	月	麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら さといもの煮物 白菜のみそ汁	米 麦 小麦粉 あぶら さといも さとう	牛乳 ししゃも とり肉 ぶた肉 みそ	しょうが えだまめ はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ		
26	火	麦ごはん 牛乳 手づくり肉だんご中華あん チンゲンサイのナムル わかめスープ	米 麦 パン粉 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ えのきたけ ねぎ		

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の一食あたりの栄養価です。
 ※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆毎月“0”のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。
 ☆毎月25日は人権の日「いじめして あなたはされて どう思う」

●12月20日 セレクトデザート栄養価●

		いちごゼリー	プリン
小学校	エネルギー (kcal)	678	678
	たんぱく質 (g)	23.7	23.7
中学校	エネルギー (kcal)	832	832
	たんぱく質 (g)	29.1	29.1
		脂質 (g)	16.8
		脂質 (g)	17.6
		脂質 (g)	19.5
		脂質 (g)	20.3

★の献立は、野洲北中2年生の考案献立です！
 (6月の職場体験の時に考えてくれました)

●2学期給食終了日● 

幼稚園 : 12月20日(水)
小学校・中学校 : 12月21日(木)