



令和2年12月 給食予定献立表

おくの義務教育学校（北校舎）

日曜	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・その他	kcal 塩分 (g)
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	力や熱のもとになる食品		
1 火	ごはん 牛乳 厚焼卵	牛乳 卵		ごはん 砂糖		589
	れんごんのきんぴら たまご汁	豚肉 こま 鶏肉	れんこん 人參 人參 大根 ねぎ 白菜 干しいたけ	しらたき 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく 米	みりん しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ 塩 かつおと昆布だし	1.9
2 水	黒糖パン 牛乳 鶏の香草パン粉焼き ごぼうサラダ さつまいものシチュー	牛乳 鶏肉 鶏肉 牛乳 大豆		黒糖パン ごぼう きゅうり 人參 キャベツ 玉ねぎ 人參	香草パン粉 塩 酒 こしょう ごまクリーミードレッシング 塩 こしょう コンソメ	703 3.0
	ごはん 牛乳 さんまのかりん揚げ おひたし	牛乳 さんま かつお節		ごはん でん粉 米油 砂糖	しょうゆ みりん しょうゆ	719 1.8
4 金	ごはん 牛乳 さばのねぎ味噌焼き ヤーコンとひじきのサラダ けんちん汁	牛乳 さば 味噌 鶏肉 豆腐	ねぎ ヤーコン れんこん 人參 きゅうり 人參 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖 マヨネーズ さつまいも こんにゃく	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 塩 みりん かつおと昆布だし	659 1.8
	焼きそば 牛乳 白花豆コロッケ 花野菜サラダ プレーンヨーグルト	豚肉 あおのり 牛乳 ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人參 きゃべつ もやし 白花豆 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	米油 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	焼きそばソース 中濃ソース こしょう 中濃ソース ごまクリーミードレッシング	587 2.5
8 火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め さきいか 春雨スープ	牛乳 豚肉 さきいか こま 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人參 キャベツ 人參 きゅうり こま 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 米油 マヨネーズ 春雨	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ がらスープ こしょう	646 2.0
	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ほうれん草のこまあえ 豆乳味噌汁	牛乳 いわし こま 豆乳 鶏肉 豆腐	ほうれん草 もやし 人參 ごぼう 大根 ねぎ 人參 小松菜	ごはん 砂糖 砂糖	しょうゆ 塩 しょうゆ かつおと昆布だし	588 1.7
10 木	ライ麦パン 牛乳 鮭のグラタン フライドポテト ソーセージスープ	牛乳 鮭 チーズ 牛乳 豚肉	世界食べ物の旅～ フィンランドの献立 玉ねぎ 人參 マッシュルーム 白菜 人參 ほうれん草 大根 エリンギ	ライ麦パン マカロニ 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも 米油	塩 こしょう 塩 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	697 2.5
	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 和風サラダ 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 味噌 豆腐 油揚げ	人參 きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ 小松菜	わかめごはん でん粉 米油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 和風ごまドレッシング かつおと昆布だし	643 3.0
14 月	けんちんうどん 牛乳 笹かまぼこの磯辺あげ ごま酢あえ	鶏肉 牛乳 ささかまぼこ あおのり こま ごま	人參 大根 ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ 小松菜 もやし 人參	こんにゃく 天ぷら粉 米油 砂糖	しょうゆ みりん 塩 かつおと昆布だし しょうゆ しょうゆ 穀物酢	572 2.3
	ごはん 牛乳 えび焼売 中華サラダ 麻婆大根	牛乳 えび かまぼこ 中華くらげ わかめ こま 豚肉 大豆 味噌 大豆	玉ねぎ なら もやし 小松菜 人參 大根 人參 玉ねぎ ねぎ なら 干しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉	中華ドレッシング 豆板醤 甜面醬 しょうゆ がらスープ	658 2.1
16 水	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ ツツアサラダ ポトフ	牛乳 卵 ツツア ウィンナー		丸パン ジャム 米油 砂糖 じゃがいも		603 2.9
	ごはん 牛乳 チーズサラダ ハッシュドビーフ	牛乳 チーズ 牛肉	キャベツ ほうれん草 人參 とうもろこし 玉ねぎ 人參 マッシュルーム トマト	ごはん じゃがいも	ソイドレッシング トマトピューレ ハヤシルウ 中濃ソース	663 1.8
18 金	麦ごはん 牛乳 あじプリッター 塩昆布あえ 肉じゃが	麦ごはん あじ 塩昆布 こま 鶏肉	白菜 人參 大根 人參 玉ねぎ 干しいたけ いんげん	牛乳 米油 小麦粉 砂糖	しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 みりん かつおと昆布だし	674 1.5
	ごはん 牛乳 れんごんのほさま揚げ 白菜のゆず風味あえ かぼちゃの味噌汁	牛乳 えび たら かまぼこ わかめ 油あげ 味噌	れんこん 玉ねぎ 小松菜 白菜 人參 かぼちゃ 玉ねぎ 人參 ねぎ いんげん	ごはん パン粉 小麦粉 米油	塩 ゆず風ドレッシング かつおと昆布だし	621 2.1
22 火	ごはん 牛乳 餃子 チャフチェ 茸わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豆腐 茸わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人參 赤パプリカ きくらげ 人參 白菜 小松菜 干しいたけ	ごはん 小麦粉		590 1.7
	ごはん 牛乳 白身魚の香草ソースかけ オーシャンサラダ すまし汁	牛乳 ホキ かまぼこ 中華くらげ わかめ 鶏肉 なんと 豆腐	キャベツ きゅうり とうもろこし 人參 ねぎ 玉ねぎ しめじ 小松菜 干しいたけ	ごはん でん粉 米油 砂糖 砂糖 ごま油	酒 穀物酢 りんご酢 塩 こしょう しょうゆ	606 2.3
24 木	カレーピラフ 発酵乳(マスカット味) 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	発酵乳 鶏肉 鶏肉 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ グリンピース 赤パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 人參 ごぼう グリーンアスパラガス	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 米粉 ココアパウダー	塩 カレー粉 しょうゆ イタリアンドレッシング 塩 こしょう コンソメ	679 3.1