令和8年度 12月学校給食献立表　原谷小学校共同調理場

日	曜日	主　食	牛乳	おかず	血や肉・骨や歯になる食品(あか)	熱や力のもとになる食品(きいろ)	からだの調子をととのえる食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ みかん	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん あぶら　じゃがいも わふうドレッシング	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　コーン みかん	642	20.6
2	水	じごな うどん	牛乳	にくうどんのしる だいがくいも おひたし	牛乳 ぶたにく なると	じごなうどん さつまいも　あぶら　さとう かたくりこ	にんじん　ほししいたけ　こまつな ねぎ　キャベツ　ほうれんそう しょうが	644	23.9
7	月	ごはん	牛乳	やさいわん さばのみそに いそのかあえ	牛乳 とうふ　あぶらあげ　みそ さば　のり	ごはん あぶら　じゃがいも　さとう	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ キャベツ　こまつな	619	26.1
8	火	わかめ ごはん	牛乳	さといものきつねに チーズはんぺんフライ しおこんぶあえ	牛乳 わかめ　ぎょにくすりみ チーズ　たまご とりにく　あぶらあげ こんぶ	ごはん あぶら　さといも　さとう パンこ　ごまあぶら	にんじん　だいこん　こんにゃく キャベツ　こまつな	666	25.1
9	水	ちゅうか めん	牛乳	みそキムチラーメンのスープ だいずもやしのナムル はらじゅくドッグ	牛乳 ぶたにく　みそ たまご	ちゅうかめん ごまあぶら　ごま　さとう こむぎこ　あぶら　バナナ ココア ナムルドレッシング	にんにく　しょうが　にんじん はくさいキムチ　コーン ねぎ　だいずもやし　こまつな	658	26.4
10	木	こども パン	牛乳	ラビオリスープ ハンバーグイタリアンソース **★パンにはさんでたべてね** グリーンサラダ	牛乳 とりにく　ぶたにく	こどもパン こむぎこ　パンこ あぶら　さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　えだまめ　にんにく ブロッコリー	616	25.8
11	金	ごはん	牛乳	ジャーシャンとうふ ポークシューマイ② ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく　なまあげ	ごはん さとう　かたくりこ こむぎこ　ごまあぶら ちゅうかドレッシング	しょうが　にんにく　にんじん ほししいたけ　たけのこ ねぎ　もやし　こまつな たまねぎ	683	31.8
14	月	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 ぶたにく だいず	ごはん あぶら　じゃがいも　さとう ごま	にんじん　たまねぎ　しらたき さやいんげん　たくあん ほうれんそう　もやし	629	24.4
15	火	きなこ あげパン	牛乳	ワンタンスープ ウインナーたまごまき ハムとだいこんのサラダ	牛乳 きなこ　たまご ぶたにく とりにく　ハム	コッペパン あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん たまねぎドレッシング	にんじん　もやし　ほうれんそう ねぎ　だいこん　キャベツ	624	25.5
16	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻き ビビンバの具 **★ごはんにまぜてたべてね**	牛乳 とうふ　わかめ ぶたにく　とりにく	ごはん あぶら　ごまあぶら　さとう はるさめ　こむぎこ	しょうが　にんにく　にんじん はくさいキムチ　だいずもやし ねぎ　ほうれんそう　たけのこ たまねぎ　キャベツ	692	22.2
17	木	こども パン	牛乳	はくさいのクリームに フィレオチキン **★パンにはさんでたべてね** ほうれんそうとツナのサラダ	牛乳 ぶたにく　とりにく ツナ　ひじき	こどもパン あぶら　じゃがいも はくりきこ　バター でんぷん わふうドレッシング	にんじん　たまねぎ　はくさい ほうれんそう　きゅうり　コーン	636	26.8
18	金	ごはん	牛乳	けんちんじる しろみざかなのなんばんづけ きりぼしだいこんのカレーいため	牛乳 とりにく　とうふ あぶらあげ　スケソウダラ	ごはん あぶら　じゃがいも　さとう ごまあぶら　でんぷん	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ きりぼしだいこん	604	26.8
21	月	ごはん	牛乳	とうじカレー ABCサラダ クリスマスデザート(チョコケーキ)	牛乳 ぶたにく　たまご	ごはん あぶら　じゃがいも マカロニ こむぎこ　さとう　ココア みずあめ　チョコレート	しょうが　にんにく　にんじん　た まねぎ　かぼちゃ キャベツ　コーン	689	21.3

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。