




# 12月 学校給食予定献立表



令和3年

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー 2019年 たんぱく質 食塩相当量
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをとどのえるのもとになる	
1 (水)	カレーライス(おぎごはん ポークカレー)	おぎ ごはん じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	659 20.1 2.4
	はっこうにゆう ミニオムレツ	さとう あぶら	だっしふんにゆう たまご		
	かみかみやさいサラダ	さとう あぶら		にんじん きゅうり だいこん とうもろこし もやし	
2 (木)	ごはん 牛乳 さわらのなんぶやき	ごはん さとう ごま	牛乳 さわら		616 24.9 2.6
	こまつなのびたし	さとう	ちくわ	にんじん こまつな	
	こがしねぎのみそけんちんじる	あぶら さといも	とうふ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ しょうが ほうさい ごぼう こんにゃく しいたけ	
3 (金)	きなこあげパン 牛乳 チーズいりミートボール1,2年①3~6年・職員②	コッペパン あぶら さとう パンこ	きなこ 牛乳 とりにく ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ	668 23.3 2.9
	かいそうサラダ	さとう あぶら	わかめ くきわかめ	きゅうり こんにゃく	
	アルファベットスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
6 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのカラフルあげ	ごはん でんぶん さつまいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	あかピーマン ピーマン しょうが	635 23.8 1.9
	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん ねぶかねぎ	
7 (火)	ごもくタンメン(ソフトめん ごもくタンメンスープ) 牛乳	ソフトめん でんぶん あぶら	牛乳 とりにく うずらたまご	にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ しいたけ	656 21.3 3.4
	れんこんいりしゅうまい②	でんぶん こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ れんこん	
	だいがくいも	さつまいも さとう ごま でんぶん あぶら			
8 (水)	ごはん 牛乳 いなだのごみそやき	ごはん ごま さとう	牛乳 いなだ	しょうが	640 23.8 2.5
	ひじきとだいのいそに	さとう あぶら	ひじき さつまあげ だいず	にんじん さやいんげん	
	だまこじる	うるちまい あぶら	あぶらあげ	にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう こんにゃく	
9 (木)	ごはん 牛乳 やきにくいため	ごはん あぶら	牛乳 ぎゅうにく	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	669 24.6 1.9
	コンコンごまヨサラダ	さとう マヨネーズタイプ ごま ヤーコン	だいず ひじき	にんじん れんこん きゅうり	
	ほうさいのみそしる		とうふ あぶらあげ	こまつな ほうさい	
10 (金)	こめこパン 牛乳 ローズポークキャベツメンチカツ(ソース)	こめこパン あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ キャベツ	703 28.9 3.7
	みずなどだいこんのサラダ	あぶら さとう		みずな だいこん	
	ふゆやさいのシチュー ★JA茨城おつみさんよりいただいたロマネスコを使用します★	マーガリン	とりにく 牛乳	ロマネスコ にんじん たまねぎ ほうさい	
13 (月)	ごはん 牛乳 さばのこうみやき	ごはん さとう	牛乳 さば	しょうが ねぶかねぎ	644 23.3 2.3
	きりぼしだいこんのいために	さとう あぶら	さつまあげ	にんじん だいこん	
	ほうれんそうのかきたまじる	でんぶん	たまご	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ	
14 (火)	ちからうどん(ソフトめん ちからうどんのしる) 牛乳	ソフトめん しらたま	とりにく なんと 牛乳	しいたけ ほうさい ねぶかねぎ	697 23.2 3.1
	さつまいもむしパン	さつまいも こむぎこ さとう	たまご		
	ツナサラダ	マヨネーズタイプ	まぐろ	キャベツ きゅうり	
15 (水)	ハヤシライス(ごはん・ハヤシシチュー) のおヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ	719 18.7 3.0
	ウィンナーたまごまき	さとう あぶら	たまご ソーセージ		
	コールスローサラダ	さとう あぶら	たまご	にんじん キャベツ とうもろこし	
16 (木)	ごはん 牛乳 しろみざかなのあまからあげ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	牛乳 ホキ	しょうが にんにく	647 26.4 3.1
	だいこんのべっこうに	さとう あぶら	とりにく	だいこん こんにゃく	
	かまぼこのすましじる	はなふ	かまぼこ わかめ	しめじ ねぶかねぎ	
17 (金)	ミニこくとうパン 牛乳 タンドリーチキン	こくとうパン オリーブゆ	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが	666 26.2 2.2
	ビーンズポテト	じゃがいも でんぶん あぶら	だいず		
	キャベツとベーコンのコンソメスープ	あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	
20 (月)	にしよくごはん(ごはん・とりそばろ・いりたまご) 牛乳	ごはん さとう	とりにく だいず たまご 牛乳	しょうが	673 29.8 2.7
	ほうれんそうともやしのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし	
	ふゆやさいのみそしる	さといも	あぶらあげ	にんじん ほうさい だいこん ねぶかねぎ	
21 (火)	チャンポンめん(ソフトめん・チャンポンめんスープ) 牛乳	ソフトめん ごまあぶら でんぶん	ぶたにく えび なんと 牛乳	にんじん しょうが もやし たけのこ ほうさい ねぶかねぎ	658 24.4 3.3
	はるまき	あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ	とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ	
	パンバンジーサラダ	さとう あぶら ごま	とりにく	にんじん もやし きゅうり	
22 (水)	【冬至メニュー】 冬至は1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。冬至には寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず」を入れたお風呂に入る風習もあります。				616 31.3 2.5
	ごはん 牛乳 さけのゆずみそやき	ごはん さとう	牛乳 さけ	ゆず	
	かぼちゃのふくめに 	さとう		かぼちゃ	
23 (木)	にくだんごスープ	でんぶん ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん しょうが ねぶかねぎ ほうさい	709 25.7 2.5
	ごはん 牛乳 あげとりにくのユーリンチーソースかけ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく ねぶかねぎ	
	もやしのナムル	あぶら さとう		にんじん ほうれんそう もやし	
24 (金)	ちゅうかコンソメスープ	でんぶん ごまあぶら	たまご	たまねぎ とうもろこし きくらげ	730 27.4 2.6
	ミニミルクパン 牛乳 もみのきハンバーグデミグラスソース	ミルクパン さとう でんぶん	牛乳 とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ	
	はなやさいサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー カリフラワー	
まめとソーセージのトマトスープ クリスマスケーキ	さとう こむぎこ チョコレート	ウィンナー きんとさまめ ひよこまめ たまご 乳	にんじん トマト たまねぎ		

物質の都合により献立の内容が変更になることがあります。