令和2年　12月 学校給食予定献立表　（堺区）

堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	おはなし給食 おでんのおうさま 作　山本　祐司 お鍋の中の、一番人気のおでん。 がんもに、だいこん、ごぼうてん……。おでんだねたちが「おれが　おうさまだ！」とさわぎだしました。さあ、だれがおうさまなのでしょう？ お話の中には、地域のおでんだねも登場します。 さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう！ １２月９日 おでん		
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比			
おかずの内容（g）	（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 （黄）熱 や 力のもとになる食べ物 （緑）体 の 調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	**献立表について** 単位はg(ｸﾞﾗﾑ)です。 食品の数量は中学年の量を示しています。 （冷）は冷凍品を示しています。 ☆はオーブン献立です。			
こんだて	堺のめぐみ 小松菜 … 8日　9日　14日　16日 キャベツ … 4日　15日 だいこん … 9日　23日 にんじん … 22日 3学期の給食は、1月8日（金）開始予定。	**1** コッペパン・牛乳 カンジャ フェイジョアーダ スティックチーズ	**2** ごはん・牛乳 豆乳入りかす汁 さばのごま煮	**3** ごはん・牛乳 フォー スタミナソテー フルーツヨーグルト	**4** ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン ホイコーロ
栄養価		648　27.8　31	677　29.6　30	642　25.1　20	611　23.9　33
おかずの内容（g）		赤）冷鶏肉 15　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 15　黄）無洗米 10 洋風ブイヨン 1　塩 0.01 こしょう 0.02　淡口しょうゆ 4 黄）油 0.5 赤）冷豚肉 15　赤）冷ウインナー 10 黄）ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ水煮 20　緑）にんにく 0.1 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 20 黄）油 0.5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 とんかつソース 2　ウスターソース 0.5 塩 0.1　こしょう 0.01 チリパウダー 0.02 赤）スティックチーズ　1本	赤）冷豚肉 10　緑）青ねぎ 2 緑）大根 10　緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 10　赤）冷うすあげ 3 酒かす 2.5　赤）豆乳 5 淡口しょうゆ 0.5　赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4　削りぶし 2 赤）冷さば 1切　緑）土しょうが 0.3 黄）砂糖 2　みりん 2.5 酢 0.5　しょうゆ 4 料理酒 1　黄）いり白ごま 1	赤）冷鶏肉 15　緑）たけのこ水煮 5 緑）ちんげん菜 10　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　緑）干しいたけ 0.2 黄）米粉平麺 10　黄）油 0.5 中華ブイヨン 2　淡口しょうゆ 3 塩 0.3 赤）冷豚肉 25　緑）キャベツ 10 緑）にら 5　緑）にんにく 0.3 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　黄）油 0.5 黄）あたりごま 0.3　黄）砂糖 1 しょうゆ 3　料理酒 1 みりん 1　豆板醤 0.3 赤）ヨーグルト（プルーン）　1個	黄）ミニパン　1個　黄）油 4 黄）グラニュー糖 2 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15 赤）棒天 10　黄）ワンタン皮 10 黄）油 0.5　中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 4　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 20　緑）キャベツ 30 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 10　緑）干しいたけ 0.2 テンメンジャン 1.5　豆板醤 0.05 しょうゆ 1　黄）砂糖 0.5 料理酒 0.5　黄）油 0.3 黄）片栗粉 0.5　黄）ごま油 0.2
こんだて	**7** ごはん・牛乳 鶏塩うどん 納豆のかきあげ ふりかけ	**8** コッペパン・牛乳 小松菜のクリーム煮 ☆さつまスティック	**9** ごはん・牛乳 おでん ☆ごま酢かけ	**10** ごはん・牛乳 呉汁 蓮根の煮物 ☆鮭の風味焼	**11** ミニミルクパン・牛乳 ミートボールシチュー コーンウインナー ☆りんごのもちもちｹｰｷ
栄養価	637　21.1　23	644　22.4　29	637　23.9　26	643　28.9　25	683　21.0　35
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 25　緑）ちんげん菜 20 緑）しめじ 5　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　黄）冷うどん 40 中華ブイヨン 2　みりん 0.5 塩 0.8 緑）ささがきごぼう 3　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 10　黄）じゃがいも 8 赤）冷納豆 4　赤）冷ちりめんじゃこ 1 黄）小麦粉 5　黄）片栗粉 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.2　塩 0.2 黄）油 4 ふりかけ（みりん焼）　1袋	赤）冷鶏肉 20　緑）小松菜 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40 黄）マカロニ 8　赤）牛乳 20 黄）油 1　ボーンストック 1 黄）ホワイトルウ 8　塩 0.01 こしょう 0.02 黄）さつまいも 40　黄）油 2 黄）砂糖 2	赤）冷鶏肉 15　赤）うずら卵缶 25 こんにゃく 20　緑）大根 30 黄）じゃがいも 45　赤）焼ちくわ 10 赤）冷厚揚げ 20　黄）砂糖 1.5 みりん 0.5　しょうゆ 4.5 削りぶし 1 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 10 緑）小松菜 10　緑）にんじん 5 緑）緑豆もやし 10　しょうゆ 2 黄）砂糖 1.5　酢 1.5 黄）ごま油 0.3　黄）いりすり白ごま 1.5	つきこんにゃく 10　赤）ひきわり大豆水煮 8 緑）ささがきごぼう 5　緑）白ねぎ 3 緑）大根 10　緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 10　赤）冷うすあげ 3 赤）豆乳 5　赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4　削りぶし 2.5 赤）冷鶏肉 10　緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10　緑）れんこん 20 黄）油 0.5　黄）砂糖 1.5 しょうゆ 2　みりん 1 料理酒 1　削りぶし 赤）冷鮭 1切　酢 2 淡口しょうゆ 0.2　黄）油 0.5	赤）冷チキンボール 30　緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 30　黄）油 1 ボーンストック 1　緑）トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3　ウスターソース 0.5 黄）ブラウンルウ 9　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）冷ウインナー 10　緑）ホールコーン缶 20 塩 0.01　こしょう 0.01 黄）油 0.3 緑）りんご 8　赤）牛乳 12 黄）小麦粉 7　黄）砂糖 8 黄）米粉 7　ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 黄）油 3
こんだて	**14** ごはん・牛乳 豚汁 卵とじ	**15** 黒糖パン・牛乳 オニオンスープ サーモンフライ 野菜のソテー	**16** ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆小松菜サラダ	**17** ごはん・牛乳 豆腐みそチゲ かぶと肉団子のあんかけ	**18** コッペパン・牛乳 クリームスパゲティ ☆ビーンズサラダ
栄養価	601　24.2　24	640　25.0　35	678　21.0　27	623　24.0　25	685　24.7　26
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 5　緑）小松菜 5 緑）大根 20　緑）にんじん 10 赤）冷うすあげ 5　赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4　削りぶし 2.5 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 10　黄）じゃがいも 15 赤）高野豆腐 4　赤）鶏卵 25 黄）片栗粉 0.3　黄）砂糖 2.5 みりん 1.5　淡口しょうゆ 4 しょうゆ 1　削りぶし	赤）冷ウインナー 10　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 35　緑）冷ﾝﾃｰﾄﾞｵﾆｵﾝ 8 黄）マカロニ 5　黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1　塩 0.05 こしょう 0.02　淡口しょうゆ 4 赤）冷サーモンフライ　1個　黄）油 5 ウスターソース 3　黄）砂糖 0.5 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 10 黄）油 0.3　塩 0.1 こしょう 0.01	赤）冷豚肉 25　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 50　黄）じゃがいも 40 黄）カレールウ 13　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 ウスターソース 2　塩 0.01 こしょう 0.02　黄）油 1 赤）冷ベーコン 8　緑）ホールコーン缶 5 緑）キャベツ 15　緑）小松菜 15 緑）にんじん 3　しょうゆ 2 黄）砂糖 1.5　酢 1.5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5	赤）冷豚肉 20　赤）ひきわり大豆水煮 10 緑）白ねぎ 5　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 20　緑）緑豆もやし 15 赤）冷豆腐 15　中華ブイヨン 2 料理酒 0.5　赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4　みりん 1 黄）ごま油 0.3　コチジャン 0.2 黄）油 0.5 赤）冷チキンボール 25　緑）春菊 3 緑）かぶ 20　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 1　黄）片栗粉 0.5 黄）油 0.3　みりん 1 しょうゆ 1.5	赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 35　黄）スパゲティ 30 赤）牛乳 10　黄）ポタージュの素 8 ボーンストック 1　塩 0.1 こしょう 0.02　黄）油 0.5 赤）冷ベーコン 5　緑）ホールコーン缶 5 黄）ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ水煮 7　緑）たまねぎ 10 黄）じゃがいも 15　緑）冷むき枝豆 3 しょうゆ 2　黄）砂糖 1.5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5　黄）いりすり白ごま 1 毎月19日は食育の日
こんだて	**21** ごはん・牛乳 冬至みそ汁 うの花 ☆鰆のゆうあん焼	**22** コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナとﾎﾟﾃﾄのﾏﾖﾈｰｽﾞ風焼	**23** ごはん・牛乳 石狩汁 いも煮	**24** ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ミンチカツ	**25** コッペパン・牛乳 コーンポタージュ ☆鶏肉の香草焼 フルーツゼリー
栄養価	624　26.7　23	659　23.3　33	606　25.4　23	699　24.6　23	709　25.9　34
おかずの内容（g）	つきこんにゃく 5　緑）かぼちゃ 20 緑）大根 15　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 10　赤）冷うすあげ 3 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4 削りぶし 2.5 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 1 緑）にんじん 8　赤）焼ちくわ 15 緑）干しいたけ 0.2　赤）乾おから 2 黄）油 0.3　黄）砂糖 2 淡口しょうゆ 2　みりん 0.5 削りぶし 赤）冷さわら 1切　しょうゆ 2 緑）ゆず果汁 0.5　黄）砂糖 1 みりん 1.5	赤）冷鶏肉 10　赤）冷ベーコン 10 緑）皮むきトマト缶 15　黄）レンズ豆 3 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　黄）スパゲティ 8 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7　洋風ブイヨン 1 しょうゆ 2　塩 0.05 こしょう 0.02　黄）砂糖 0.1 黄）油 0.5 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 50　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 6 塩 0.05　こしょう 0.01 今年の冬至は、12月21日（月）	赤）冷鮭 20　緑）はくさい 20 緑）青ねぎ 2　緑）大根 20 緑）にんじん 10　赤）冷厚揚げ 20 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4 削りぶし 2.5 赤）冷豚肉 25　こんにゃく 20 緑）白ねぎ 5　緑）にんじん 10 黄）さといも 30　黄）油 0.3 黄）砂糖 2　しょうゆ 4.5 みりん 1　削りぶし	赤）冷豚肉 15　こんにゃく 10 緑）三度豆 5　緑）土しょうが 2 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 60　赤）平天 10 黄）油 0.5　黄）砂糖 3 しょうゆ 5　みりん 1 削りぶし 0.5 赤）冷ミンチカツ　1個　黄）油 5	赤）冷ベーコン 15　緑）クリームコーン缶 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 緑）冷とうもろこし裏ごし 10　赤）牛乳 20 黄）ホワイトルウ 5　赤）粉末チーズ 2 黄）油 0.5　洋風ブイヨン 0.8 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷鶏肉 30　緑）にんにく 0.3 黄）じゃがいも 25　バジル 0.1 黄）パン粉 1　黄）オリーブ油 2 塩 0.3　こしょう 0.01 黄）ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（ｵﾚﾝｼﾞ）　1個

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
12月平均	650	24.7	28	306	76	2.1	2.6	227	0.37	0.48	23	2.27	3.7
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上