

# 12月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)
1 金	米粉パン	米粉パン						756
	牛乳			牛乳				
	メープルジャム	メープルジャム						
	ボルシチ	じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	牛肉	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム	28.4
	レモンサラダ	上白糖	サラダ油		ブロッコリー	キャベツ・レモン		
4 月	麦ごはん	精白米・麦						797
	牛乳			牛乳				
	松風焼き	三温糖	ごま油・いりごま	絞豆腐・まぐろ油漬・卵	干ひじき	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	
	豚汁	さつまいも		豚肉・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん	こんにやく・たまねぎ・だいこん・根深ねぎ	32.1
5 火	ごはん	精白米						777
	牛乳			牛乳				
	あじの香味揚げ	でん粉	油	あじ・赤みそ			しょうが	30.8
	すいとん	小麦粉・米粉	サラダ油	若どり・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい	
6 水	カレーなんばん	うどん・でん粉	サラダ油・和風カレールウ・カレールウ	豚肉・油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	753
	牛乳			牛乳				
	小魚アーモンド	三温糖	ローストアーモンド		かえりちりめん			
	くだもの(なし)						なし	31.7
7 木	ごはん	精白米						747
	牛乳			牛乳				
	とりちゃんこ		ごま油	若どり・合鴨ボール・厚あげ		にんじん・しゅんぎく	こんにやく・だいこん・ごぼう・はくさい・しめじ・しょうが	28.8
	ごま酢あえ	上白糖	いりごま		わかめ		キャベツ・もやし	
8 金	米粉パン	米粉パン						776
	牛乳			牛乳				
	さわらの粒マスタード揚げ	でん粉	油	さわら				
	パスタスープ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油			にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン	33.9
	くだもの(みかん)					みかん		
11 月	ごはん	精白米						764
	牛乳			牛乳				
	みそおでん	さといも・黒砂糖	サラダ油	若どり・平天・がんもどき・赤だしみそ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん	31.4
	水菜の即席漬				ちりめんじゃこ	みずな	キャベツ・だいこん漬	
12 火	トマトピラフ	精白米				トマトピラフの具		749
	牛乳			牛乳				
	さけの香草パン粉焼き	パン粉	サラダ油	さけ				
	豆乳スープ	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	ベーコン・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・クリームコーン	28.0
13 水	北海ラーメン	中華めん	ごま油・バター	豚肉・いか・えび・ベーホタテ貝・中みそ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・もやし・とうもろこし・根深ねぎ・にんにく・しょうが	799
	牛乳			牛乳				
	華風サラダ	じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	焼豚		ほうれんそう・赤ピーマン		
	ヨーグルト				ヨーグルト			39.7
14 木	ごはん	精白米						775
	牛乳			牛乳				
	五目豆	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆・油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・れんこん・干しいたけ	29.1
	ゆず香あえ	上白糖				にんじん	だいこん・ゆず	
15 金	黒糖パン	黒糖パン						770
	牛乳			牛乳				
	かぼちゃのチーズ焼き	三温糖	サラダ油	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃペースト・かぼちゃ	たまねぎ	
	かぶらスープ	じゃがいも	サラダ油	ベーコン		にんじん・こまつな・トマトピューレー・トマトケチャップ	かぶ・たまねぎ・キャベツ	31.4
	コーヒー牛乳のもと	コーヒー牛乳のもと						
18 月	麦ごはん	精白米・麦						803
	牛乳			牛乳				
	若どりごぼうの照り煮	でん粉・黒砂糖	油・いりごま	若どり			ごぼう・えだまめ	29.1
	かきたま汁	じゃがいも・でん粉		卵・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
19 火	ごはん	精白米						750
	牛乳			牛乳				
	マーボー春雨	緑豆春雨・三温糖・でん粉	ごま油	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	
	大根の中華あえ	上白糖	いりごま・ごま油		ちりめんじゃこ・茎わかめ		だいこん・キャベツ	27.0
20 水	たらこスープスパゲティ	ソフトめん・じゃがいも	バター・ホワイトルウ・ポタージュ	ベーコン・たらこ	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	792
	牛乳			牛乳				
	ビーンズサラダ	上白糖	サラダ油	ミックス豆			キャベツ・はくさい	32.6
	みかんゼリー	みかんゼリー						

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

## 教育委員会保健体育課からのお知らせです（中学校3年生を除く）

**重要**



令和6年4月から実施する「学校給食費の公会計化」に伴い、全ての保護者の皆様に、「給食申込み」と「口座振替登録」のお手続きをお願いしております。  
 お手数ですが、学校を通じて配付した案内文（水色の封書）をご参照の上、書面に記載の期限内にお手続きくださいますようお願いいたします。なお、案内文を紛失されている場合は、至急右記までご連絡ください。（学校から配付できていないご家庭につきましては、11月下旬以降随時郵送にてお送りしています。）

～お問い合わせ先～  
 岡山市教育委員会事務局  
 学校教育部保健体育課  
 学校給食係 学校給食費担当  
 TEL：086-803-1556（直通）