



12月学校給食献立表

令和2年12月

発行：広島県立西条特別支援学校

木枯らしが吹き、寒い季節になりました。今年も残すところあとわずかです。今月は、冬野菜をたっぷり使い、からだの中からあたたまる献立を取り入れました。

日	曜	献立名	材 料 名					栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			おもに体をつくるものとなる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるものとなる		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜		その他の野菜 果物
ひろしま給食									
1	火	麦ごはん ハニレモ煮 牛乳 鯖のカレー風味焼き 元気汁	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすばし	むぎごはん さつまいも はちみつ パンこ	バター	パセリ にんじん ねぎ	レモンかじゅう にんにく たまねぎ だいこん	803 33.4
2	水	麦ごはん 肉豆腐 牛乳 ふりかけ 花野菜の甘酢和え ほうれん草のムース	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう さとう	むぎごはん さとう さとう ほうれん草のムース	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが たまねぎ しいたけ カリフラワー コーン キャベツ	706 32.8
3	木	バターパン ビーフシチュー カルチャンサラダ 牛乳	ぎゅうにく ツナ	しらすばし ひじき ぎゅうにゅう	バターパン じゃがいも	ブラウンルー ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ マッシュルーム レタス	759 31.1
沖縄郷土料理									
4	金	タコライス(ごはん) にんじんしりしり 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく たまご ツナ	チーズ ぎゅうにゅう	むぎごはん		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ コーン レタス	784 35.5
高1リクエスト献立									
7	月	ゆかりごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ハンバーグ オクラのおかかあえ	とうふ みそ ハンバーグ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかりごはん さとう		にんじん ねぎ オクラ	だいこん たまねぎ	702 33.2
8	火	ごはん 厚揚げの中煮 蒲ウゼリー ひじきの中華サラダ 牛乳	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん でんぶん さとう はるさめ さとう 蒲ウゼリー	ごまあぶら ごまあぶら	にんじん にら にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり しょうが	722 31.3
9	水	麦ごはん 鯖の煮つけ おひたし みそ汁 牛乳	さば あぶらあげ みそ	わかめ	むぎごはん さとう でんぶん じゃがいも		にんじん こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	704 33.1
10	木	小型黒糖パン 揚げそばあんかけ 冬野菜のサラダ 牛乳	いか えび ぶたにく うずらたまご ツナ	こんぶ ぎゅうにゅう	ことうパン あげそば でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	もやし キャベツ たけのこ しいたけ だいこん	779 32.9
ひろしま給食									
11	金	ひろしまええじゃんカレー(ごはん) ヨーグルトあえ 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが こんにゃく セロリ みかん りんご バナナアップル モモ	755 25.5
高1リクエスト献立									
14	月	ごはん ひろしまトントレモン炒め 野菜たっぷりスープ 牛乳 プリン	ぶたにく ベーコン プリン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごめこ じゃがいも	あぶら	にんじん ねぎ にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく レモン たまねぎ コーン	805 30.7
15	火	ごはん 麻婆豆腐 牛乳 大根のナムル	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく だいこん	706 32.3
福山市郷土料理									
16	水	ごはん うずみ くわいのから揚げ 広島菜の炒め物 牛乳	えび とり にく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ごはん さいと でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ ひろしまな にんじん	しいたけ ごぼう しめじくわい	709 34.2
17	木	リッチパン キャベツ甘酢漬 牛乳 白身魚のフライ ミネストローネ	しるみさかなのフライ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	リッチパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら バター	にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく コーン	813 30
クリスマス献立									
18	金	ケチャップライス ケーキ フライドチキン お豆のスープ ピーマンの三色ソテー 牛乳	ぶたにく フライドチキン だいず ウィンナーソーセージ	ぎゅうにゅう	ごはん ケーキ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	にんじん にんじん パセリ ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ グリンピース たまねぎ キャベツ	826 32
広島和牛・冬至献立									
21	月	麦ごはん 広島和牛すき焼き風煮 牛乳 かぼちゃとカリフラワーのごまあえ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	さとう マロニー さとう	あぶら ごま	かぼちゃ	はくさい しろねぎ カリフラワー	760 26
22	火	麦ごはん ちゃんこ汁 牛乳 いわしのみぞれ煮 白菜の柚子香あえ	とりつくね あぶらあげ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも さとう		にんじん ねぎ	もやし だいこん はくさい ゆず ゆずかじゅう	706 30.6
23	水	麦ごはん みそおでん れんこんサラダ 牛乳	うずらたまご みそ がんとどき とり にく かにかま	さつまあげ ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく れんこん キャベツ きゅうり	747 32.5

* 物資の都合により、献立を変更をすることがあります。

* こんにゃくについて：こんにゃくの原材料は、こんにゃく芋ですが、体内の働きによって「おもに体の調子を整えるものとなる働き(4群)」に分類しています。

季節の食材

- 白菜
- ねぎ
- 大根
- キャベツ
- れんこん
- さば
- ブロッコリー
- ほうれん草
- 白ねぎ
- レモン
- みかん
- カリフラワー

