



12月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I補* (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩 相当量 (g)	
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)					
1 火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン じゃがいものバターしょうゆ煮 たまごスープ	こめ じゃがいも バター ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく ウインナー だいず ハム たまご	しょうが にんにく レモン にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん こまつな	小 中	643 877	27.8 36.0	21.4 26.2	2.4 3.1
2 水	ごはん 牛乳 あげクジラの中華炒め どさんこ汁 みかん	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも バター	うすらたまご みそ ぶたにく くじら ぎゅうにゅう	こまつな コーン にんじん たまねぎ ピーマン れんこん もやし みかん	小 中	681 903	24.9 32.2	16.7 19.8	2.4 3.0
3 木	さつまいもパン 牛乳 煮込みハンバーグ 冬野菜のポトフ りんご	パン バター こむぎこ さとう さといも さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト はくさい だいこん ブロッコリー りんご	小 中	696 882	28.0 35.2	24.0 29.4	2.9 3.7
4 金	ごはん 牛乳 いなだのてり焼き 青菜のベーコン炒め みそ汁 ひとくちピーチゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん バター さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう いなだ ベーコン わかめ あぶらあげ しろみそ	しょうが コーン たまねぎ こまつな ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	小 中	614 832	21.9 28.2	20.5 25.0	2.4 3.1
7 月	キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 ミネストローネ ブルーベリータルト	こめ バター こめこ じゃがいも あぶら さとう マカロニ タルト	スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン セロリー キャベツ トマト パセリ	小 中	652 859	20.2 26.2	18.5 21.7	2.2 3.0
8 火	ごはん 牛乳 子持ちカラフトシシャモフライ 納豆あえ みそかきたま汁	こめ あぶら ごま パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう たまご とうふ あぶらあげ しろみそ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ キャベツ	小 中	699 890	31.2 37.1	25.1 27.9	2.9 3.5
9 水	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ わかめサラダ 大根のみそ汁 かぼちゃマフィン	こめ あぶら マフィン パン粉	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム あぶらあげ とうふ しろみそ チーズ	たまねぎ トマト もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ	小 中	669 850	25.2 29.6	21.8 24.2	2.9 3.5
10 木	ナン 牛乳 ひよこ豆入りキーマカレー チーズサラダ みかん	ナン あぶら カレー さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこ豆 チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	小 中	610 767	25.8 32.1	23.0 28.1	3.3 4.3
11 金	ごはん 牛乳 さばのおろしだれがけ 五目豆 なめこ入りみそ汁 (中学) ウエハース	こめ あぶら さとう じゃがいも ウエハース	ぎゅうにゅう さば とりにく だいず こんぶ なまあげ しろみそ	だいこん ねぎ レモン にんじん ごぼう こんにゃく かぶ なめこ	小 中	645 898	26.1 33.1	24.5 31.0	2.2 2.9
14 月	麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 鮭ポテトあげ ゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あかみそ さけ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ グリンピース ほししいたけ	小 中	711 868	31.4 38.8	21.8 25.9	2.2 2.7
15 火	ちゃめし 牛乳 おでん ごまあえ りんご	こめ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ちくわ いわしだんご はんぺん がんもどき こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ もやし りんご	小 中	585 782	23.4 29.6	14.8 17.0	2.9 3.6
16 水	そばろごはん 牛乳 とん汁 さつまいもと大豆のあげからめ	こめ あぶら ごま さつまいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく なまあげ しろみそ あかみそ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな きりぼし大根 だいこん こんにゃく ねぎ	小 中	664 895	27.3 34.7	19.4 23.1	2.4 3.1
17 木	こっぺパン チョコクリーム 牛乳 トマトオムレツ ほうれん草のソテー 冬野菜のシチュー	パン あぶら さといも バター こめこ でんぶん チョコクリーム	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ウインナー スキムミルク ぶたにく	しめじ ほうれんそう たまねぎ かぶ はくさい トマト	小 中	690 872	27.8 35.1	29.0 35.2	2.7 3.6
18 金	ごはん 牛乳 ほたてしゅうまい チャプチェ キムチスープ (おこげ)	こめ マロニー あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろみそ ほたて	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし たけのこ にら えのきだけ	小 中	606 808	23.2 29.7	15.8 17.9	2.5 3.1
21 月	【冬至にちなんだこんだて】 ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ キャベツとえのきのみそ汁	こめ じゃがいも あぶら 大豆マヨネーズ ごま パン粉 こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ	ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ えのきだけ かぼちゃ	小 中	668 857	18.6 22.8	23.8 26.7	2.5 3.0
22 火	しょうゆラーメン 牛乳 はるまき ばくがゼリー	中華めん あぶら ごまあぶら ゼリー こむぎこ はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ もやし コーン こまつな	小 中	619 831	22.7 30.2	24.2 29.0	3.0 4.0
23 水	玄米入りごはん 牛乳 すずきのソースがけ さといものそばろ煮 すいとん汁	こめ でんぶん あぶら さとう さといも すいとん	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく あつあげ とりにく しろみそ あかみそ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう ねぎ こまつな	小 中	664 880	27.2 34.0	18.8 22.1	2.3 3.0
24 木	ごはん かんこく風味つけのり 牛乳 タッカルビ ワンタンスープ チーズワッフル	こめ さとう さつまいも あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら ワッフル	ぎゅうにゅう のり とりにく あかみそ	しょうが ほうれんそう たまねぎ りんご キャベツ ピーマン にんじん もやし	小 中	709 916	29.4 36.3	21.1 23.1	2.6 3.3
25 金	麦入りごはん ジョア ハッシュドポーク ツナとこまつなのソテー アップルパイ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パインスト	ぶたにく レンズまめ ヨーグルト ツナ	こまつな しょうが セロリー しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	小 中	756 891	23.8 28.7	22.5 24.4	2.5 3.0

※都合により、献立を変更することがあります。

学校給食
摂取基準

小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

- ★ 国の支援事業でクジラをいただきます。【2日】あげクジラの中華炒め
- ★ 4日と9日は、6年生が考えたこんだて
...旬の食材を取り入れて、バランスの良いこんだてを考えました。
- ★ 7日小学2年1組のリクエスト キャロットライス&クリームソースがけ
- ★ 10日小学1年生のリクエスト ナン&カレー

