



12月分 よていこんだてひょう ようちえん

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			E補給 - (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 でんぷん	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 フロッコリー だいこん こまつな	529	24.1	19.5	2.0	
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 でんぷん 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	535	20.0	14.4	1.9	
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 フロッコリー りんご	501	22.5	20.9	2.1	
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 でんぷん 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	506	19.4	18.7	1.9	
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 フロッコリー コーン セロリー キャベツ トマト パセリ	529	16.6	16.5	1.7	
8 火	ごはん 牛乳 子持ちカラフトシヤモフライ 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	595	27.6	23.2	2.5	
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	569	22.5	20.2	2.5	
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 カレールー 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	512	21.7	19.3	2.5	
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	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	543	23.1	23.2	1.9	
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 でんぷん 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	597	25.9	18.6	1.8	
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	465	19.6	13.2	2.3	
16 水	そぼろごはん 牛乳 さつまいもと大豆のあげからめ とん汁	こめ あぶら ごま さつまいも でんぷん 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 きりほし大根 だいこん こんにゃく ねぎ	532	22.6	16.9	2.0	
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 でんぷん 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 コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ かぶ はくさい トマト	516	21.7	24.9	2.0	
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 えのきたけ	508	20.4	14.9	2.1	
21 月	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 えのきたけ かぼちゃ	566	16.2	21.9	2.1	
22 火	しょうゆラーメン ジョア 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 でんぷん	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	505	17.2	15.7	2.4	
※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	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 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

