



12月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日 曜 日	12月の給食目標 寒さに負けない食事について知ろう	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段: エネルギー(kcal) 下段: たんぱく質(g)	
1 月	ごはん 牛乳 ホッケー夜干し 肉じゃが 青菜のみそ汁	ホッケー 豚肉,みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さいやいんげん こまつな	たまねぎ,しらたき,はくさい しいたけ,ねぎ	米 じゃがいも さとう	油	576 30.0	730 36.9
2 火	ラーメン ジョア (しょうゆラーメンスープ) 棒ぎょうざ 肉野菜炒め マーラーカオ	豚肉 なると 鶏肉 大豆 ハム	わかめ ジョア 牛乳	にんじん チングンサイ こまつな にら	たまねぎ,コーン,きくらげ ねぎ,キャベツ	ラーメン 小麦粉 さとう	油 ごま油	656 26.6	780 31.2
3 水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 中華あえ さといもと厚揚げのみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ	わかめ 牛乳	ほうれん草 みすな パブリカ にんじん	キャベツ,もやし,だいこん しいたけ,ねぎ	米 さとう さといも 小麦粉	油 ごま油 ごま	645 23.9	858 31.1
4 木	チョコチップパン 牛乳 ほうれん草とツナの玉子焼き 花野菜サラダ 豆のカレースープ	卵,豆乳 ツナ あさり	牛乳	ほうれん草 パブリカ プロッコリー にんじん	カリフラワー,キャベツ コーン,たまねぎ,しめじ ひよこ豆	パン さとう じゃがいも	油 チョコレート	644 28.1	879 36.4
5 金	ハヤシライス(むぎごはん) 牛乳 (ハヤシシチュー) チーズサラダ 紅まどんな	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 カッテージチーズ ハルメザチーズ	にんじん トマト プロッコリー パブリカ	たまねぎ,マッシュルーム キャベツ,だいこん 紅まどんな,白いんげん豆	米,麦 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	721 28.2	900 34.3
8 月	中2リクエスト ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうのサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 みかん	さば みそ 厚揚げ	牛乳	パブリカ ほうれん草 にんじん	キャベツ,ごぼう,コーン たまねぎ,はくさい,しいたけ ねぎ,みかん	米		589 26.7	755 34.0
9 火	ソースカツ丼 牛乳 (ソースカツ) いそあえ ピリ辛みそ汁	豚肉 豆腐 あさり みそ	牛乳 のり	ほうれん草 みすな にんじん	レモン,キャベツ,えのきだけ はくさい,しいたけ,だいこん ねぎ	米 さとう パン粉	油	566 26.6	729 33.9
10 水	ごはん 牛乳 かに玉甘酢あん 塩ナムル まめまめマーボ	かにかまぼこ 卵,豚肉 大豆,豆腐	牛乳	ほうれん草 パブリカ にら	キャベツ,もやし,きゅうり たまねぎ,だけのこ,ねぎ ヤングコーン,しいたけ 手亡豆,金時豆,白いんげん豆	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま	578 25.3	742 31.6
11 木	ごはん 牛乳 鶏肉ときのこのうま煮 からしあえ わかめスープ	鶏肉 厚揚げ 大豆 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草 パブリカ	エリンギ,しいたけ,たまねぎ はくさい,もやし,だけのこ ねぎ	米 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	585 26.2	743 31.7
12 金	ごはん 牛乳 野菜コロッケ 切り干し大根のサラダ 親子煮	ツナ 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	プロッコリー にんじん さやいんげん かぼちゃ	切干したいこん,キャベツ もやし,たまねぎ,しいたけ えだまめ	米 野菜コロッケ じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	719 31.8	930 40.0
15 月	ビビンバ 牛乳 (豚肉の炒め煮・炒り卵) 春雨サラダ キムチスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 こまつな パブリカ にんじん チングンサイ にら	たまねぎ,だけのこ,キャベツ もやし,白菜,しらたき ねぎ,しいたけ	米 さとう 春雨	油 ごま油 ごま	671 33.3	807 39.5
16 火	食パン 大豆チョコ 牛乳 チキンのマーマレード焼き 鉄コツコツサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パブリカ かぼちゃ	オレンジ,キャベツ,えだまめ コーン,たまねぎ マッシュルーム 白いんげん豆	パン	油 バター チョコレート	694 36.4	881 42.8
17 水	菜めし 牛乳 さわらの西京焼き 煮込みおでん じゃがいものみそ汁	さわら,みそ 焼き竹輪 うすら卵 豆腐,油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん,こんにゃく たまねぎ,しいたけ	米 じゃがいも	ごま	652 31.8	807 38.8
18 木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごまドレッシングあえ 中華風卵入りコーンスープ	豚肉 厚揚げ ハム,みそ 豆腐,卵	牛乳	さやいんげん こまつな みすな パブリカ チングンサイ	キャベツ,だけのこ,だいこん たまねぎ,コーン	米 さとう 片栗粉	油	601 29.0	765 35.8
19 金	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 (ポークカレー) ツナサラダ スイーティー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ,キャベツ,だいこん コーン,スイーティー 白いんげん豆	米 むぎ じゃがいも さとう	油	677 25.6	846 30.9
22 月	行事食:冬至 ごはん 牛乳 さけの甘みそ焼き 野沢菜あえ 豆腐団子とまいたけのゆず風味汁 ごまかぼちゃ	さけ 豆腐 豚肉 鶏肉,みそ	牛乳	のざわな にんじん かぼちゃ	はくさい,まいたけ,しめじ たまねぎ,だいこん,ねぎ ゆず,えだまめ,コーン	米 さとう	ごま	568 24.9	709 30.1
23 火	行事食:クリスマスライス 牛乳 ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ ジュリエンヌスープ クリスマスケーキ	鶏肉 豚肉 大豆 ワイン	牛乳	プロッコリー パブリカ にんじん バセリ	キャベツ,きゅうり,セロリ たまねぎ,だいこん	米 さとう じゃがいも ケーキ	油	619 20.1	786 25.1

*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。
*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.2g
中学生 2.8g

◇今月の地場産物食材 : 米・牛乳・大根・キャベツ・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどです。