



12月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

12月の給食目標				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		
日	曜日	寒さに負けない食事について知ろう		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 豚肉、みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 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	シ 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	にんじん チンゲンサイ 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	ほうれん草 みずな パプリカ 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	ほうれん草 パプリカ ブロッコリー 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	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	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	パプリカ 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	ほうれん草 みずな にんじん	レモン、キャベツ、えのきたけ 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	ほうれん草 パプリカ にら	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、たけのこ、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 パプリカ	エリンギ、しいたけ、たまねぎ はくさい、もやし、たけのこ 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	ブロッコリー にんじん さやいんげん かぼちゃ	切干しだいこん、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 パプリカ にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ、たけのこ、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 パンフキンポタージュ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パプリカ 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 うずら卵 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 さとう	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 みずな パプリカ チンゲンサイ	キャベツ、たけのこ、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 ブロッコリー	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	のぎわな 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 ジュリエンスープ クリスマスケーキ	鶏肉 豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	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。気をつけて食べましょう。
*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。