

12月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるもの になる	体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力の もとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
2 / 月	棚小 山小	ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け キャベツのごま和え なめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し粉	生姜 キャベツ もやし にんじん なめこ 長ねぎ ほうれん草 にんにく	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 白ごま	426 618 681	20.7 26.7 30.1	11.7 16.6 17.8	1.62 1.89 2.07
3 / 火		アップルパン 牛乳 ハンバーグ イタリアンサラダ クリームシチュー	牛乳 ハンバーグ 大豆 ハム 鶏肉	すりおろしりんご キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム コーン	アップルパン 三温糖 イタリアンドレッシング じゃが芋 ベシヤメルルウ	508 683 834	20.4 27.2 33.4	18.7 24.8 29.8	2.74 3.36 4.11
4 / 水		ごはん 牛乳 フヨーハイ コーンサラダ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 フヨーハイ 豆腐 味噌	キャベツ きゅうり にんじん コーン 長ねぎ たら たけのこ水煮 生姜 にんにく 乾し椎茸	ごはん 片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖 ごま油 白ごま	483 681 748	20.1 26.5 29.0	18.2 23.7 25.6	2.09 2.34 2.63
5 / 木		ごはん 牛乳 あじの塩こうじ漬け 五目豆 さつまいも汁	牛乳 あじ切り身 大豆 枝豆 角揚げ 豚肉 味噌 昆布	にんじん 乾し椎茸 ごぼう だいこん 長ねぎ いんげん	ごはん 三温糖 油 さつまいも	526 643 702	23.1 28.0 31.3	10.3 15.0 15.9	1.90 2.14 2.43
6 / 金		ソフトめん 牛乳 小魚入りかき揚げ もみづけ 五目汁	牛乳 小魚入りかき揚げ わかめ 鶏肉 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん 生姜 ごぼう 白菜 長ねぎ	ソフトめん 白ごま 油	544 661 838	18.5 23.7 29.8	21.1 25.8 28.4	3.69 4.13 5.13
9 / 月	社幼	わかめごはん 牛乳 ほうれん草卵巻き さつまいもサラダ ワントンスープ	牛乳 ほうれん草卵巻き ハム 豚肉 なた	玉ねぎ きゅうり にんじん もやし ほうれん草 メンマ	わかめごはん さつまいも マヨネーズ ワントン 油	565 683 731	19.1 23.9 25.1	13.2 17.9 18.6	2.64 2.98 3.21
10 / 火		丸パン 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ベーコン 大豆	コーン にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ パセリ トマトピューレ ホールトマト	丸パン フレンチドレッシング じゃが芋 マカロニ 油	481 717 832	18.9 29.8 33.3	16.8 24.2 26.9	1.76 2.55 3.06
11 / 水	近幼 希望献立	ピラフ 牛乳 鶏ささみのレモンソース かぼちゃサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 鶏ささみ肉 ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん みかん	ピラフ 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	501 715 833	22.7 28.8 31.2	16.1 22.5 25.1	2.03 2.79 3.30
12 / 木		ごはん 牛乳 生揚げの麻婆炒め きんぴらごぼう じゃが芋汁	牛乳 豚肉 生揚げ 角揚げ 煮干し粉 味噌	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 乾し椎茸 たけのこ水煮 ごぼう だいこん ほうれん草 こんにゃく	ごはん 油 麩 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋	473 676 737	20.5 27.5 29.7	15.9 21.5 22.8	2.26 2.61 2.85
13 / 金	近幼	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼 野菜香り和え 大根汁	牛乳 ぶり切り身 海苔 煮干し粉 味噌 油揚げ 錦糸卵	白菜 にんじん ほうれん草 だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 白ごま じゃが芋	456 644 714	20.2 26.0 29.0	15.0 19.6 21.5	1.60 1.82 2.03

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示							
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g				
16 / 月		キムチチャーハン 牛乳 焼売 ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 焼売 ハム ベーコン	にんじん にんにく たけのこ水煮 長ねぎ 白菜キムチ 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 白菜	ごはん 油 じゃが芋 マヨネーズ	447 699 791	17.6 26.0 28.3	17.5 25.9 27.3	2.36 2.99 3.21				
17 / 火	クリスマス 行事献立	黒砂糖食パン 牛乳 鶏肉の照り焼 チーズサラダ 野菜スープ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	生姜 にんにく きゅうり キャベツ にんじん たけのこ水煮 白菜 玉ねぎ パセリ ほうれん草	黒砂糖食パン フレンチドレッシング 三温糖 クリスマスデザート	475 654 775	21.4 28.1 33.5	15.2 21.3 23.8	2.13 2.75 3.28				
18 / 水	近幼 棚小・社小 高小・近小	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き ひじきの炒め煮 卵すまし汁	牛乳 白身魚切り身 ひじき 油揚げ 大豆 鶏卵 鶏肉 味噌	長ねぎ にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 白ごま 油 片栗粉 じゃが芋	512 629 687	22.9 27.8 31.2	11.7 16.5 17.7	2.95 3.35 3.69				
19 / 木	冬至 行事献立	ごはん 牛乳 鮭塩焼き 冬至かぼちゃ 白菜汁	牛乳 鮭切り身 小豆 煮干し粉 味噌	かぼちゃ 白菜 長ねぎ だいこん ほうれん草	ごはん 三温糖	462 678 745	20.0 26.6 29.8	8.5 12.9 14.0	1.71 1.98 2.17				
20 / 金		中華めん 牛乳 ぎょうざ リヨネーズポテト 醤油ラーメンスープ	牛乳 ぎょうざ ベーコン 豚肉 なると	玉ねぎ いんげん もやし にんじん にんにく 生姜 メンマ 小松菜 長ねぎ	中華めん じゃが芋 油 醤油ラーメンスープ	515 639 849	19.4 24.8 32.2	12.0 16.8 20.3	2.46 2.81 3.22				
23 / 月	かみかみ 献立	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 切り干し大根の浅漬け 吉野煮	牛乳 さんま甘露煮 鶏肉 角揚げ イカ 生揚げ	切り干し大根 きゅうり にんじん もやし ごぼう 乾し椎茸 たけのこ水煮 いんげん	ごはん 三温糖 油 片栗粉	503 697 756	22.5 29.0 31.2	16.7 21.5 22.6	2.44 2.73 2.91				
24 / 火	全幼稚園 中学校	麦ごはん 牛乳 タコナゲット こんにゃくサラダ チキンカレー	牛乳 タコナゲット カニカマ 鶏肉 わかめ	だいこん きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト じゃぶネ こんにゃく すりおろしりんご	麦ごはん ゆずドレッシング 油 じゃが芋 カレールウ	— 718 —	— 24.6 —	— 20.6 —	— 3.33 —				
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)						1か月平均				491 673 771	20.2 26.8 30.4	14.9 20.4 22.4	2.31 2.74 3.14