

令和5年度



# 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			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1 / 金		ごはん 牛乳 シューマイ もやしのひき肉炒め 春雨スープ	牛乳 シューマイ 豚ひき肉 大豆 無添加ベーコン	人参 もやし なら 白菜 ねぎ 小松菜 しめじ	ごはん マロニー ごま でんぷん ごま油	410 604 759	13.4 18.0 24.2	12.7 18.0 22.2	1.90 2.20 2.90
4 / 月	社幼	ごはん 牛乳 信田煮 ハムサラダ すいとん汁	牛乳 信田煮 チキンハム とり肉 油揚げ	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん すいとん 砂糖 サラダ油	425 621 721	15.9 16.8 24.9	11.6 16.8 18.1	1.80 2.10 2.43
5 / 火		ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソース 切干大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ とり肉 さつまあげ 油揚げ	えのきたけ 玉ねぎ 大根 切干大根 人参 いんげん つきこんにゃく 小松菜 しめじ	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油	370 645 761	14.8 19.7 26.3	7.6 19.7 22.1	1.80 2.40 2.80
6 / 水	社川小 希望献立	揚げパン 牛乳 海藻サラダ コーンポタージュ いちごクレープ	牛乳 海藻 糸かまぼこ 無添加ベーコン 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン	コッペパン 砂糖 揚げ油 小麦粉 生クリーム バター いちごクレープ	457 690 824	13.3 27.3 25.9	19.8 27.3 30.9	1.50 2.10 2.60
7 / 木		ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 磯あえ 肉じゃが	牛乳 いわし 豚肉	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん 糸こんにゃく	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 サラダ油 車麩	483 677 809	21.5 18.6 32.9	13.7 18.6 21.3	1.60 1.90 2.20
8 / 金	近小 棚小	みそラーメン 牛乳 ギョウザ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョウザ チキンハム	キャベツ 人参 もやし ねぎ ホールコーン なら きゅうり	中華麺 砂糖 ラー油 サラダ油 ごま油	446 629 793	18.0 20.1 32.0	13.5 20.1 22.2	2.50 2.90 3.40
11 / 月		豚丼 牛乳 ほうれん草のごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ	干しいたけ 玉ねぎ なら	ごはん じゃがいも いりごま ねりごま 砂糖 サラダ油	371 588 695	16.9 15.1 28.0	9.8 15.1 16.4	1.90 2.50 2.90
12 / 火		ごはん 牛乳 マグロカツ(ソース) レンコンのきんぴら のっぺい汁 みかん	牛乳 マグロカツ とり肉 厚揚げ	レンコン 人参 いんげん 大根 みかん 糸こんにゃく	ごはん 里芋 でんぷん 砂糖 サラダ油 揚げ油	470 665 803	16.5 17.0 28.1	12.0 17.0 19.6	1.60 1.90 2.30
13 / 水		食パン 牛乳 いちごジャム ハンバーグおろしソース フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 ハンバーグ 無添加ベーコン	大根 キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 玉ねぎ 小松菜	食パン いちごジャム 砂糖 サラダ油	393 638 781	14.6 24.0 30.5	15.0 24.0 28.7	2.40 3.30 4.10
14 / 木	社幼	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきのツナあえ けんちん汁	牛乳 厚焼き玉子 ひじき ツナ 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 白菜 ねぎ ブロッコリー ごぼう 大根 つきこんにゃく	ごはん サラダ油	446 655 775	18.0 21.9 29.4	15.8 21.9 24.7	1.50 2.10 2.50

12月



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
15 / 金	近幼	ごはん 牛乳 春巻き バンバンジー 肉みそスープ	牛乳 春巻き ソフトチキン 豚ひき肉 大豆	きゅうり 大根 ねぎ 白菜 もやし 人参	ごはん 砂糖 いりごま ラー油 サラダ油 揚げ油	512 711 824	19.8 25.3 32.4	19.9 25.3 25.6	2.30 2.70 3.30	
18 / 月	社幼 かみかみ 献立の日	ごはん 牛乳 りんご 笹かまぼこのみそマヨ焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 笹かまぼこ とり肉 豆腐 わかめ	ごぼう 人参 いんげん 大根 つきこんにゃく りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 いりごま すりごま	415 616 719	14.4 15.6 23.2	10.3 15.6 17.0	1.80 2.4 3.00	
19 / 火		麦ごはん 牛乳 メンチカツ 謎ドレッシングサラダ ポークカレー	牛乳 メンチカツ 豚肉 ソフトチキン わかめ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリー トマト	麦ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油	521 762 922	18.4 23.8 31.7	17.1 23.8 28.6	2.80 6.50 4.20	
20 / 水		コッペパン 牛乳 キャラメルクリーム ハッシュポテト 豆ツナサラダ ジャーマンスープ	牛乳 ツナ 大豆 無添加ベーコン 卵	大根 きゅうり キャベツ 人参	コッペパン キャラメルクリーム ハッシュポテト 砂糖 ごま油 サラダ油	426 644 763	15.0 23.8 28.4	16.5 23.8 27.0	1.90 2.60 3.20	
21 / 木	クリスマスに ちなんだ献立	トマトピラフ 牛乳 チキンカツ お星さまサラダ ノエルスープ チョコケーキ	牛乳 チキンカツ チーズ ウインナー かまぼこ	きゅうり キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ パプリカ	ごはん 砂糖 チョコケーキ サラダ油 揚げ油	514 705 798	15.6 25.1 25.8	18.5 25.1 26.4	2.50 3.20 3.80	
22 / 金	棚中 冬至に ちなんだ献立	ほうとううどん 牛乳 和風サラダ 肉まん	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	大根 人参 白菜 かぼちゃ 小松菜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	ソフト麺 肉まん サラダ油	485 644 -	19.7 18.0 -	12.5 18.0 -	2.30 2.70 -	
合計:16食										
※ 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	447 656 785	16.6 24.2 28.6	14.1 18.0 23.2	2.00 2.10 3.10

