

12月学校給食献立予定表



今月の目標：からだに ひとつような えいようをしてたべよう

令和 5 年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしょく の み も の	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校	中学校		
1	金	わかめごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに チキンナゲット (小②中③) もやしとこまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	わかめ ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ こまつな もやし とうもろこし	637	23.6	815	29.7
4	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	とんじる わかさぎフリッター (小②中③) とりごぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかさぎフリッター とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごいん にんじん こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう	640	29.3	837	38.3
5	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ごもくあんかけラーメン (しる) あおのりポテト (小②中③) ねぎのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり	ホットちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もやし ほうれんそう	621	25.6	779	31.4
6	水	ごはん 牛乳	すいとん コロッケ・ソース にくやさいいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら すいとん コロッケ さとう	にんじん ごいん ごぼう ねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にら	710	26.6	913	32.9
7	木	子どもパンスライス 牛乳	ふゆやさいのポトフ ハンバーグきのこクリームソースかけ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ハンバーグ なまクリーム	子どもパン あぶら みそ さとう こめこ バター	にんじん たまねぎ ごいん はくさい ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ ごぼう あかピーマン	659	29.9	847	37.6
8	金	ごはん 牛乳	こめこのマーボーどうふ パオス (小②中②) きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ パオス 8の付く日は 「米粉の日」	ごはん あぶら さとう こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら ごぼう もやし	676	28.6	817	33.6
11	月	ごはん 牛乳	だいこんとはくさいのみそしる はるまき ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ はるまき ぶたにく ひじき	ごはん あぶら さとう	にんじん ごいん はくさい ねぎ たまねぎ	639	21.6	804	26.1
12	火	ごはん 牛乳	トックスープ ヤンニョムチキン ブルコギ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ごはん トック ごまあぶら でんぶん あぶら オリーブオイル さとう ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきだけ チンゲンサイ にんにく もやし にら	705	28.4	885	34.4
13	水	ごはん 牛乳	すましじる さばのりんごソースかけ きりほしだいこんのピラからいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ほししいたけ えのきだけ こまつな ねぎ りんご こねぎ にんにく きりほしだいこん にら	646	29.7	792	35.8
14	木	ライスボール 牛乳	ほっかいどうもりまちホタテの クリームシチュー ナポリタン みかん	ぎゅうにゅう とりにく ほたて スキムミルク なまクリーム フランクフルト	ライスボール あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく ピーマン トマト みかん	712	31.6	861	38.6
15	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	わかめスープ ぶたにくのマヨネーズいため キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ぶたにく	ごはん あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま さとう	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ごぼう	609	25.9	792	33.4
18	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	はくさいとにくだんごの こめことじスープ カレーのねぎソースかけ ごぼうのごみぞいため	ぎゅうにゅう ミートボール カレイ ぶたにく みそ	ごはん こめこ ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ しょうが ごぼう	601	27.2	779	34.6
19	火	じごなうどん 牛乳	ほうとうふううどん (しる) あつやきたまご はくさいのおかかあえ ひとくちチーズ (小①中①)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ かつおぶし あつやきたまご チーズ	じごなうどん あぶら さとう	ごぼう ごいん にんじん かぼちゃ ねぎ ほししいたけ はくさい	634	29.7	779	36.0
20	水	ごはん 牛乳	てづくりカレー ローストチキン ツリーサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とりにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア さとう でんぶん チョコケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー とうもろこし	756	31.7	929	38.6
14 回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？				※ 太字 の食品は、川島町産 の食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量			
							学校給食摂取基準			