

12月学校給食献立予定表

令和 6 年度

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

かわしままち がっこう きゅうしよく
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			えいようりよう			
		しゅしよくのみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん 牛乳	さつまいものみそしる ぶりのてりやき そばろこはんのく	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ みそ ぶり ぶたにく	ごはん さつまいも あぶら さとう でんぶ	だいこん にんじん しょうが えだまめ	692	33.1	864	40.7
3	火	じごなうどん 牛乳	カレーなんばん(しる) あおのりポテト(小②中③) れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ あおのり	じごなうどん あぶら でんぶ じゃがいも こむぎこ こま さとう	にんじん たまねぎ おで こまつな えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	662	24.0	830	29.2
4	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	はるさめスープ ぶたにくのしょうがやき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ さとう こまあぶら	にんじん はくさい おで チンゲンサイ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	576	26.3	737	32.7
5	木	ごはん 牛乳	さぶしる チキンなんばん・タルタルソース みかん みやぎけんきょうどりょうり 宮崎県郷土料理	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ かまぼこ なまあげ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶ タルタルソース	ほししいたけ ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん おで こまつな みかん	721	23.4	867	27.7
6	金	ごはん 牛乳	かぶのスープ コーンコロッケ チキンライスのく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん あぶら コーンコロッケ	にんじん かぶ こまつな にんにく たまねぎ トマト ピーマン	625	24.9	804	30.9
9	月	ごはん 牛乳	ジュリエンヌスープ とうふナゲット(小②中③) とりにくとポテトのマヨいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふナゲット とりにく	ごはん オリーブオイル あぶら じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ さやいんげん	590	23.6	746	29.6
10	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	みそラーメン(しる) はるまき きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう さとう こまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん とうもろこし キャベツ おで きりぼしだいこん だいずもやし こまつな	612	24.0	807	31.2
11	水	ごはん 牛乳	さわにわん たれカツ はくさいとあおなのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チキンカツ かつおぶし	ごはん あぶら でんぶ さとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ おで はくさい こまつな	605	26.3	750	31.6
12	木	ライスボール 牛乳	はくさいとチキンのクリームスープ しろみざかなフライ カラフルポテトサラダ ミニりんごゼリー(小①中②)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スkimミルク なまクリーム しろみざかなフライ	ライスボール あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう りんごゼリー	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	590	22.4	803	28.2
13	金	ごはん 牛乳	にくじゃが さばのピリからやき こまつなのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	ごはん あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ しらたき ほししいたけ えだまめ こまつな もやし	652	26.4	809	31.9
16	月	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに むしえびシューマイ(小①中②) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ えびシューマイ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶ はるさめ ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	617	25.6	795	32.8
17	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) ちくわのこみあげ(小①中②) ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ やきちくわ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ	だいこん ほししいたけ おで こまつな パセリ ほうれんそう もやし にんじん	597	24.9	808	33.2
18	水	ごはん 牛乳	こめこのかきたまじる さんまのかばやき もやしのさっぱりあえ 8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう どうふ たまご さんま	ごはん こめこ でんぶ あぶら さとう こま こまあぶら	にんじん おで ほうれんそう もやし きゅうり	621	23.3	777	28.6
19	木	バターロール 牛乳	ふゆやさいのポトフ ハンバーグのトマトソースかけ しらたまフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ チーズ	バターロール あぶら じゃがいも しらたまもち レモンゼリー	にんじん たまねぎ だいこん はくさい にんにく トマト おうとうかん りんごかん パインかん	685	24.8	883	31.1
20	金	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 ココア くろざとう さとう でんぶ チョコケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト りんご フロッキー とうもろこし	770	30.1	945	36.4
15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			
							641	25.5	815	31.8

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>