

12月分学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

2021. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズ・ポイント	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
水	むぎごはん	米(こめ) 大麦(おおむぎ)							○	東小
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	エビシュウマイ	てん粉(ふん) 小麦粉 砂糖	豚脂	鱈(たら) えび 大豆(だいず)			玉(たま)ねぎ しょうが	オリーブ 塩 唐辛子		
	マーボーだいこん	砂糖(さとう) でん粉	米油(こめあぶら) ごま油	豚肉(ぶたにく) 豆腐(とうふ) 大豆 みそ		にんじん	大根(だいこん) たけのこ しょうが 根深(ねぶか)ねぎ ほししんじけ	しょうゆ 酒 塩 中華スープ 豆板醤		
	ほうれんそうともやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油		しらす	ほうれん草(そう) もやし	しょうゆ 酢 塩			幼 493 19.8 小 633 25.2 中 783 30.7
木	とうもろこしごはん	米 大麦(おおむぎ)	バター						○	池幼 東小5年 北小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ほっけのしおやき			ほっけ				塩		
	いしかりじる	じゃが芋(いも)		鮭(さけ) 豆腐 みそ		人参(にんじん)	大根 白菜(はくさい) 根深ねぎ しいたけ しょうが	だし用削り節 酒 みりん 昆布だし		
	いかとキャベツのしょうがいため		米油	いか		人参	キャベツ しょうが	しょうゆ ごしょう 塩 だしソース		幼 460 20.7 小 585 28.0 中 708 33.6
金	しょくパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)				○	第一小 東小5年 北小2・6年
	チョコクリーム	砂糖	カカオマス		練乳 (れんにゅう)					
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	チキンのフレイクやき	パン粉(こ) コーンフレイク	ソイグ マネーズ	鶏肉(とりにく)	チーズ					
	ポトフ	さつま芋		ウインナー		人参	大根 しめじ 玉ねぎ	オリーブ コショウ 塩 ごしょう かつお		
	コーンサラダ	砂糖	米油	鰯油漬け (まぐろあぶらづけ)			きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 塩 ごしょう		
月	ちゅうかめん	小麦粉							○	白小 浜中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 砂糖 でん粉 コーンスター 春雨(はるさめ)	ラード 米油	豚肉 大豆粉(こ)		人参	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ 塩 唐辛子		
	とんこつラーメンスープ	砂糖	米油 ごま 植物油 (しよくぶつゆ)	豚肉 セラチン なると(ゆり だい)		人参 葉ねぎ	キャベツ もやし きくらげ にんにく しょうが	中華スープ 塩 ごしょう		
	くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰯油漬け	くきわかめ		大根 きゅうり	しょうゆ 酢 塩		幼 499 19.5 小 634 24.4 中 808 30.3
火	さくらごはん	米 大麦							○	高幼 浜中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いそはなたまごまき	砂糖 でん粉	植物油	卵(たまご)	青(あお)おのり	人参	しょうが	しょうゆ みりん 塩 醤油		
	ぶたにくとだいこんのもの	砂糖		豚肉 さつま揚げ (あげ ぼうし TV)		人参 グリーンピース	大根 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	もやしとごまつなのいただめもの		ごま油	ベーコン		小松菜(こまつな)	もやし	塩 ごしょう 酒 しょうゆ		幼 489 18.9 小 623 24.2 中 752 28.3
水	ごはん	米							○	浜中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのだつたあげ	でん粉	米油	さば				しょうゆ みりん 塩 醤油		
	かきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 糸(いと)みつば	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん		
	だいすのいそに	砂糖	米油	大豆 ちくわ(たわ)	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	だし用削り節 しょうゆ みりん 酒 和風だし		幼 564 20.7 小 708 25.3 中 861 30.5
木	むぎごはん	米 大麦							○	高幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいすとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干(ぬし)			しょうゆ		
	ふゆやさいのカレー	里(さと)芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード 植物油	豚肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 大根 れんこん 根深ねぎ りんご にんにく しょうが	オリーブ コショウ 塩 ごしょう コショウ オリーブ粉 かつお 唐辛子		
	みかん						みかん			幼 591 22.1 小 734 26.8 中 887 32.5
金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳				○	白幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ココロレモンステーキ	でん粉 砂糖	米油	豚肉			にんにく レモン果汁(かじゅう)	しょうゆ 塩 ごしょう みりん		
	ボルシチ	じゃが芋 砂糖 小麦粉 米粉(こめこ)	米油 ラード 植物油	牛肉 大豆	クリーム	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ ピーツ にんにく しょうが	塩 ごしょう かつお オリーブ トマトペースト シソ		
	だいこんサラダ	砂糖	ソイグ マネーズ オリーブ油				大根 きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 ごしょう		幼 498 21.5 小 663 28.1 中 840 34.7
月	げんまいいりごはん	米 玄米(げんまい)							○	御こ 御小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたどんのぐ	砂糖	米油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにやく えのきたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん		
	さつまいものみそじる	さつま芋		豆腐 みそ 油揚げ(あぶらあげ)		人参 葉ねぎ	白菜(はくさい)	だし用削り節		
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま		ほうれん草		もやし	しょうゆ		幼 495 21.5 小 615 26.4 中 748 31.7

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校	
		たんすいかぶつ	ししつ	しつ	むきしつ	カロテン	せんい				
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミンC・繊維	エネルギーたんぱく質 kcal 質 g			
14 火	地 の 神 様 献 立	せきはん	米 もち米 小豆(あずき)	ごま				塩	○	御こ 御小 白小5年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしのごまみそに	砂糖	ごま	鰯(いわし) みそ				発酵調味料 塩			
	よしのじる	でん粉		鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	白菜	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節			
らっかせいのごもくに	砂糖	落花生(らっかせい) 米油	ちくわ(タラ)	昆布(こんぶ)		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 532 21.8 小 667 26.6 中 806 32.1	
15 水	幼 稚 園 ク リ ス マ ス 献 立	チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ	トマチチップ 塩 しょうゆ コブ パプリカ	○	御小 白小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チーズオムレツ	砂糖	大豆油	卵	チーズ			塩 酢			
	コーンクリームスープ	小麦粉	バター 植物油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	コブ しょうゆ 塩 香辛料			
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油(ゆ) カレックス				キャベツ きゅうり レモン果汁	塩 しょうゆ			
クリスマスデザート(幼稚園)	砂糖	水(みず)あめ	植物油	豆乳(とうちゅう) ナッツ			いちご			幼 576 20.4 小 630 24.6 中 761 28.9	
16 木	ごはん	米								○	池幼 高幼 御こ
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油 ごま	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん 中華スープ オリーブ			
	キムチチゲ	トックもち (上新粉)しょうしんこ 砂糖 でん粉		鶏肉 豆腐 みそ	昆布	人参 たら トマト	白菜 えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく りんご	しょうゆ 塩 酢 中華スープ しょうゆ 唐辛子 ハーブ 粉物			
もやしのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草	もやし	しょうゆ 塩			幼 506 20.5 小 635 25.0 中 773 29.8	
17 金	ク リ ス マ ス 中 学 校 立 校	つゆひかりいりレーズンロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	脱脂粉乳	茶(ちや)	干(ほ)しぶどう	塩	○	池幼 高幼 白幼 御こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ローストチキン			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	心ゆやさいのスープに	さつまい		ベーコン		人参 パセリ	白菜 大根	コブ しょうゆ 塩 しょうゆ			
	セレクトクリスマスケーキ (小学校・中学校)	小麦粉 砂糖 米粉 水あめ コーンスターチ	アーモンド ココア 植物油 チョコレート マーガリン	卵 ゼラチン 豆乳	クリーム 練乳 (れんにゅう) チーズ		いちご ラズベリー レモン果汁	塩			
みかん(幼稚園)						みかん				幼 508 22.1 小 681 27.1 中 904 35.5	
20 月	うどん	小麦粉						塩	○	全幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	こやどうふといかのおこのみあげ	でん粉 砂糖	米油	高野(こうや)豆腐 いか	青(あお)のり		しょうが にんにく	しょうゆ 和風だし 塩			
	にくうどんじる	でん粉		豚肉		人参 小松菜	しめじ ほししいたけ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん 昆布だし だし用削り節 和風だし			
はくさいのおかかあえ			鰹削り節 (かつおけずりぶし)		人参	白菜 もやし	しょうゆ			小 604 32.9 中 723 40.3	
21 火	むぎごはん	米 大麦							○	全幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鶏肉		葉ねぎ	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ だけのこ	しょうゆ 酒 ソース 中華スープ しょうゆ			
	ちゅうかどんのぐ	でん粉 砂糖	ごま油	いか えび		人参	ほししいたけ しょうが にんにく りんご	しょうゆ 酒 塩 みりん 中華スープ			
りんご										小 689 28.1 中 843 33.8	
22 水	冬 至 献 立	わかめごはん	米 大麦 砂糖		わかめ			塩	○	全幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのしおこうじやき	こうじ		鯖(さわら)				塩			
	こんさいじる		ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ごぼう れんこん 根深ねぎ	だし用削り節			
かぼちゃのそぼろに	砂糖	米油	鶏肉 大豆		かぼちゃ グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 みりん			小 636 30.0 中 772 36.1	
23 木	ごはん	米							○	全幼 北小 浜中 御中	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	てづくりメンチカツ	小麦粉 パン粉	米油	豚肉 牛肉 大豆			玉ねぎ	塩 しょうゆ カブ			
	かんとうに	里芋 砂糖		鶏肉 さつまいも揚げ (おろし)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 和風だし			
わかめサラダ	砂糖	ごま油 ごま	鰹油漬け	わかめ		キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ			小 778 29.3	

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ビクトグラム**です。
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。