

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

2023年 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	スコーン・クッキー	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 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			
1 金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小
	チョコだいちクリーム	砂糖	植物油 ココア	大豆	脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	マーメイドチキン	マーメイド・シリアル でん粉	菜種油	鶏肉			にんにく	塩 ｱｲﾝ しょうゆ		
	だいちのクリームに	小麦粉 砂糖	菜種油	ベーコン 大豆 豆乳	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	ｱｲﾝ 塩 ｷﾞﾙﾀﾞ ｶﾞｰﾘｯｸ ｸﾞﾗﾝ 香辛料 ｺｺｱ		
キャベツサラダ	砂糖	菜種油				キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 ｺｼｼﾞょう			
4 月	ちゅうかめん	小麦粉							○	白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいがくいも	さつまいも 砂糖 水あめ	米油 ごま					しょうゆ		
	とんこつラーメンスープ	砂糖	菜種油 ごま油	豚肉 なた		人参 葉ねぎ	にんにく しょうが 白菜 もやし きくらげ	中華ｽｰﾌﾟ 塩 ｺｼｼﾞょう しょうゆ		
	たまごこまつなのちゅうかいため	砂糖	菜種油	卵		小松菜	しめじ しょうが	塩 酒 ｷｽﾀｰｽ 中華ｽｰﾌﾟ しょうゆ ｺｼｼﾞょう		
5 火	とうもろこしごはん	米 大麦	バター					とうもろこし	○	高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ホッケのしおやし			鰯(ほっけ)				塩		
	いしかりじる	じゃが芋		鮭(さけ) 豆腐 みそ		人参	白菜 椎茸 根深ねぎ しょうが	酒 みりん 昆布だし だし用削り節		
	いかとキャベツのしょうがいため		菜種油	いか		人参	キャベツ しょうが	ｷｽﾀｰｽ 塩		
6 水	ごはん	米							○	池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなごさんのりいりあつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵	のり			酢 みりん 塩 かつおだし しょうゆ 昆布だし		
	かんとうに	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚げ がんとどき	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 和風だし 酒 ｷｽﾀｰｽ		
	キャベツのごまじゃこあえ		ごま		しらす	人参 小松菜	キャベツ	しょうゆ		
7 木	ごはん	米							○	東小 北小2年 白羽幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみりんしょうゆやき	砂糖		鯖(さば)				しょうゆ みりん		
	とんじる	里芋		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう れんこん 根深ねぎ	だし用削り節		
	ひじきとツナのあえもの	砂糖		鰹(かつお)油漬け	ひじき	人参	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢		
8 金	こくとうまるがたパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	東小 北小2年 白羽幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ようふうチキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉	チーズ	パセリ		塩 ｺｼｼﾞょう		
	ボルシチ	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油	豚肉 大豆	クリーム	人参 トマト	にんにく しょうが ピーツ 玉ねぎ キャベツ	ｱｲﾝ 塩 ｺｼｼﾞょう ｸﾞｯﾌﾟ ｷｽﾀｰｽ 香辛料 ｺｺｱ		
	だいこんサラダ	砂糖	オリーブ油				大根 きゅうり とうもろこし	酢 塩 ｺｼｼﾞょう		
11 月	げんまいいりうめごはん	米 玄米 でん粉						梅 赤しそ	○	白羽小 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	うめたろうぶたどんのぐ	砂糖	菜種油	豚肉		人参	こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
	さつまいものみそじる	さつまいも		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	白菜	だし用削り節		
	ほうれんそうのピーナッツあえ		落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
12 火	チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		トマト 人参 グリーンピース	玉ねぎ	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ 塩 ｸﾞｯﾌﾟ ｺｼｼﾞょう ｺｺｱ	○	幼 577 19.8 小 646 24.0 中 780 28.1
	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	菜種油	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	ｺｺｱ 塩 ｺｼｼﾞょう		
	コールスローサラダ	砂糖	ﾉｼﾞｯｸﾞ ｲｽﾀｰｽ				キャベツ きゅうり レモン果汁	ｺｼｼﾞょう		
	クリスマスデザート(幼稚園)	砂糖		豆乳			いちご			
	クリスマスデザート(幼稚園)	砂糖		豆乳			いちご			

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 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 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			
13 水	むぎごはん	米 大麦							○	高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごぼうとれんこんのチップス	小麦粉 でん粉	米油		青のり		ごぼう れんこん	塩		
	ふゆやさいかレー	里芋 小麦粉	菜種油	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 大根 エリンギ 根菜ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイルドソウルフック 塩 こしょう オリーブオイル コショウ カレー粉		
	わかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	わかめ		キャベツ とうもろこし	塩 酢 しょうゆ		幼 522 16.7 小 654 19.8 中 795 23.9
14 木	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩	○	地 の 神 様 の 日 献 立
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのしょうがに	砂糖 でん粉		鰹(いわし)			しょうが	しょうゆ 酢 塩		
	よしのじる	でん粉		鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	干しいたけ 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 菜種油	ちくわ	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		幼 487 20.8 小 620 26.2 中 745 31.7
15 金	りんごチップいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		りんご	塩	○	小 学 校 マ ス 学 校 立
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ローストチキン	はちみつ		鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	ふゆやさいのスープに			ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜 しめじ れんこん	オリーブオイル オリーブオイル オリーブオイル オリーブオイル オリーブオイル		
	セレクトケーキ(小学校・中学校)	砂糖 小麦粉 米粉	チョコレート ココア 植物油	卵 豆乳 大豆 ゼラチン	クリーム チーズ 練乳 脱脂粉乳		いちご レモン果汁 バナナ こんにゃく	塩		幼 440 19.9 小 641 25.4 中 774 30.7
	みかん(幼稚園)						みかん			
18 月	うどん	小麦粉							○	幼 小 中 本
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
	かきたまうどんじる	でん粉		鶏肉 豆腐 卵		人参	大根 根菜ねぎ 干しいたけ	酒 みりん 塩 しょうゆ 和風だし 昆布だし だし用削り節		
	わふうポテトサラダ	じゃが芋	マヨネーズ	鰹削り節		人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		幼 456 19.4 小 623 26.7 中 733 31.0
19 火	むぎごはん	米 大麦							○	幼 小 中 本
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コーンシュウマイ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖		魚肉すり身 豆腐 大豆			とうもろこし 玉ねぎ	みりん 酒 塩		
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参	しょうが たけのこ 大根 干しいたけ 根菜ねぎ	酒 トマトソース しょうゆ 中華ソース 塩		
	くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		幼 - - 小 625 22.6 中 769 26.9
20 水	ごはん	米							○	幼 小 中 本
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのオニオンソースがけ	砂糖 でん粉	菜種油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく レモン果汁	塩 マヨネーズ こしょう しょうゆ みりん		
	じゃがいものみそじる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参	大根 えのきだけ 根菜ねぎ	だし用削り節		
	はくさいのうめおかかあえ			鰹削り節	小松菜		白菜 梅 しそ	塩 しょうゆ		幼 - - 小 688 30.1 中 835 36.7
21 木	ごはん	米							○	幼 小 中 本
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	ししゃも			根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
	こんさいじる		ごま油	鶏肉 豆腐		人参	こんにゃく 大根 れんこん ごぼう 根深ねぎ	しょうゆ 塩 だし用削り節		
	かぼちゃのそぼろに	砂糖	菜種油	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		幼 - - 小 628 22.8 中 768 27.3

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 Ical 650kcalたんぱく質21~33g 中学生Ical 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)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

