

学校給食献立予定表

令和5年12月

三好市学校給食センター

日	曜	献立名		食 品 名			エネルギー kcal	タンパク質 g	
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える			
1	金	ごはん 牛乳	メルルーサのピリ辛焼き 白菜のおかか和え 徳島たつぷりみそ汁		こめ、さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう、メルルーサ とうふ、みそ、かつおぶし	にんにく、にんじん しょうが、だいこん ねぎ、はくさい、しいたけ	525	24.0
4	月	ごはん 牛乳	焼き肉ソテー 豆腐ときのこのスープ		こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると ぎゅうにく、わかめ、とうふ	しょうが、にんにく にんじん、ピーマン たけのこ、たまねぎ、えりんぎ	575	24.7
5	火	ごはん 牛乳	チリソース煮 肉団子の甘酢あん そえ野菜		こめ、さとう、でんぶ ドレッシング	ぎゅうにゅう、ウィンナー とうふ、にくだんご(とり、ぶた)	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、たけのこ、 ブロッコリー、えだまめ	695	26.2
6	水	ごはん 牛乳	いわしのしょうが煮 塩こんぶ和え すまし汁	みかん	こめ	ぎゅうにゅう、いわし、とうふ しおこんぶ、わかめ	きゅうり、にんじん、えのき たけのこ、みかん	567	26.4
7	木	小型コッパン 牛乳	みそ煮込みうどん 白菜サラダ	いちごジャム	パン、うどん、ジャム エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ、ツナ	にんじん、だいこん しいたけ、はくさい ねぎ、コーン ほうれんそう	616	24.4
8	金	菜めし 牛乳	煮込みおでん ごま酢和え	豆乳プリンタルト	こめ、さとう、ごま じゃがいも、タルト	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく あつあげ、てんぷら	だいこん、にんじん、こんにやく キャベツ、きゅうり、もやし	665	22.7
11	月	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ		こめ、さとう、でんぶ はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、ハム	しょうが、にんにく、 たまねぎ、ねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ	630	26.8
12	火	ごはん 牛乳	さばの塩焼き はりはり大根 五目豆		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、さば だいず、ちくわ	ごぼう、れんこん、にんじん こんにやく、いんげん きゅうり、ほしだいこん	613	30.5
13	水	ごはん 牛乳	メンチカツ ゆで野菜 かきたま汁	とんかつソース	こめ、あぶら、でんぶ メンチカツ(こむぎこ、ぼんこ)	ぎゅうにゅう、なると とうふ、たまご メンチカツ(ぶた、とり)	キャベツ、にんじん えのき、ねぎ	642	23.2
14	木	黒糖パン 牛乳	五目ビーフン ナタデココ入りフルーツポンチ		パン、こくとう、ごまあぶら ゼリー、さとう、ビーフン	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、たけのこ にら、パイン、みかん もも、ナタデココ	655	22.1
15	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ		こめ、じゃがいも ドレッシング、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、ブロッコリー キャベツ、きゅうり えだまめ、コーン	665	19.6
18	月	ごはん 牛乳	すきやき 酢の物		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とうふ、わかめ	にんじん、だいこん、はくさい しろねぎ、こんにやく、もやし キャベツ、きゅうり	551	21.6
19	火	ごはん 牛乳	さわらのごまみそかけ おひたし けんちん汁		こめ、さとう、ごま さといも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さわら みそ、かつおぶし とうふ、あぶらあげ	ほうれんそう、にんじん ごぼう、こんにやく、ねぎ	590	27.8
20	水	ごはん 牛乳	からあげ キャベツのカラフル和え わかめスープ	クリスマスケーキ	こめ、でんぶ、こめこ あぶら、ケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、とうふ、なると	にんにく、しょうが あかしそ、キャベツ えのき、にんじん たまねぎ	686	31.7
21	木	切り込み丸パン 牛乳	セルフハンバーガー (ハンバーガー・ポイルキャベツ) かぶのシチュー	マイテイソース	パン、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン ハンバーガー(ぶた、とり) とうにゅう	キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ ブロッコリー、かぶ	725	30.7
22	金	ごはん 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ゆず酢和え	瀬戸風味ふりかけ ふわっといちご	こめ、じゃがいも、さとう ごま、ふわっといちご	ぎゅうにゅう、とりにく、てんぷら ちりめん、あぶらあげ	かぼちゃ、にんじん えだまめ、こんにやく キャベツ、こまつな	681	23.9

材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。

* 12月の地元産食材は、米・牛乳・かぶ・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・こまつな
だいこん・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ・はれひめです。

平均	630kcal	25.4g
小学校中学年基準	650 kcal	21~31g