

学校給食献立予定表

2023年12月

三好市下名学校給食共同調理場

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	ぶたにくのしょうがいため すましじる		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ, とうふ	たまねぎ, にんじん こまつな, エリンギ たけのこ, ねぎ	605	26.9
4	月	(ごはん) 牛乳	ビビンバ かきたまスープ		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく, たまご	にんじん, ほうれんそう もやし, えのき, ねぎ たまねぎ	620	23.6
5	火	ごはん 牛乳	とりにくとじゃがいものにももの わかめのすのもの		こめ, じゃがいも さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく ちくわ, わかめ	たまねぎ, にんじん いんげん, こんにゃく キャベツ, きゅうり	576	18.7
6	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 きんしたまごのすのもの		こめ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ ぶたひきにく, たまご	たまねぎ, にんじん ほししいたけ, たけのこ にら, キャベツ, きゅうり	623	25.5
7	木	こがたパン 牛乳	ごもくうどん ごぼうサラダ	ドレッシング	パン, うどん, ドレッシング	ぎゅうにゅう, あげ ちりめん	はくさい, たまねぎ, ねぎ にんじん, ほししいたけ ごぼう, キャベツ, きゅうり	597	23.3
8	金	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ		こめ, じゃがいも さとう, あぶら, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん マッシュルーム, グリンピース みかん, パイン, もも	690	17.1
11	月	(ごはん) 牛乳	おやこどん わかめのみそじる		こめ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく かまぼこ, たまご, とうふ あげ, わかめ	たまねぎ, にんじん, ねぎ ほししいたけ, えのき	649	28.5
12	火	ごはん 牛乳	あつあげのカレーに ごまずあえ		こめ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく あつあげ, ハム	たまねぎ, にんじん えだまめ, キャベツ, きゅうり	691	28.1
13	水	ごはん 牛乳	さばのしおやき, ごまあえ ふしめんじる		こめ, さとう, ふしめん	ぎゅうにゅう, さば かまぼこ, あげ	ほうれんそう, こまつな にんじん, たまねぎ はくさい, だいこん	590	26.8
14	木	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ		パン, じゃがいも さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく ベーコン, だいず	たまねぎ, にんじん, トマト コーン, キャベツ, きゅうり	624	24.7
15	金	ごはん 牛乳	こんにゃくチャプチェ とうふスープ		こめ, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく とうふ	こんにゃく, にんじん たまねぎ, にら, エリンギ ねぎ, えのき	535	18.1
18	月	ごはん 牛乳	はっぼうさい ぎょうざ		こめ, さとう, あぶら こむぎこ(ぎょうざのか わ)	ぎゅうにゅう, ぶたにく ぶたにく(ぎょうざ)	はくさい, たまねぎ にんじん, たけのこ こまつな, エリンギ	582	20.9
19	火	ごはん 牛乳	とりにくのねぎソース ふゆやさいのみそじる		こめ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく とうふ, あげ, わかめ	ねぎ, はくさい, だいこん にんじん, たまねぎ	687	27.8
20	水	ごはん 牛乳	きんぴらごぼう とさあえ		こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, てん ぷら, かまぼこ	ごぼう, にんじん いんげん, こんにゃく ほうれんそう, はくさい	527	19.3
21	木	ナン 牛乳	だいこんのカレーシチュー とりにくとブロッコリーのサラダ	クリスマス チョコケーキ	ナン, さとう, あぶら チョコケーキ	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく	だいこん, たまねぎ にんじん, コーン, いんげん ブロッコリー, キャベツ	674	28.3
22	金	ごはん 牛乳	かぼちゃのにももの ゆずすあえ		こめ, さとう, あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ちくわ ちりめん	かぼちゃ, にんじん いんげん, こんにゃく キャベツ, きゅうり	557	21.6
							平均	614	23.7
※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波野菜食べようデー」							小学校3・4年基準	650	21～33