

2021年12月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
1	水	ごはん	○	さわらのあますあんかけ どさんこじる	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも でんぷん バター	617	27.9	17.7	
2	木	コッペパン	○	ビーフシチュー フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ハム	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ドレッシング	605	23.9	24.6	
3	金	ごはん	○	マーボーあつあげ わかめのナムル	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ グリンピース もやし こまつな しょうが にんにく すだち たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 さとう でんぷん ごま油	623	23.5	19.1	
6	月	ごはん	○	あつやきたまご きりほしだいこんのいため煮 ミニトマト	牛乳 卵 とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん ミニトマト さやいんげん きりほしだいこん たけのこ	米 さとう	621	25.6	17.5	
7	火	ごはん	○	中華丼 肉団子のあますあん	牛乳 ぶた肉 肉団子(ぶた肉 とり肉) かまぼこ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	米 さとう でんぷん	611	24.7	17.9	
8	水	ごはん	○	サバのお焼酎 野菜のつけあわせ ポン酢 けんちんじる	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ はくさい だいこん ごぼう 干しいたけ	米	625	28.4	21.0	
9	木	食パン	○	セルフハムカツサンド (ハムカツ ホイルキャベツ バックソース) ポテトスープ	牛乳 ハムカツ ベーコン	にんじん バセリ キャベツ たまねぎ コーン	食パン じゃがいも 油	658	19.3	24.8	
10	金	ごはん	○	かぼちゃの煮物 ツナ和え	牛乳 とり肉 さつまあげ ツナ わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	米 じゃがいも さとう	607	22.5	15.7	
13	月	ごはん	○	和風ハンバーグ みそしる	牛乳 ハンバーグ とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ だいこん	米 さとう でんぷん	605	22.6	18.2	
14	火	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのうま煮 いかときゅうりの酢の物	牛乳 とり肉 あつあげ いか わかめ ちりめん	にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう ごま	627	26.6	16.3	
15	水	ごはん	○	はんぺんの香味あげ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 はんぺん ぶた肉 大豆 さつまあげ 青のり粉	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	米 天ぷら粉 さとう 油 ごま油 ごま	663	26.0	18.8	
16	木	小型パン (黒糖入り)	○	ビーフンの五目いため フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ちくわ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ビーフン ナタデココ ごま油	590	23.6	17.8	
17	金	玄米ごはん	○	とりそぼろ丼 とんじる	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ しょうが えだまめ だいこん こんにゃく ごぼう はくさい	米 玄米 さとう	652	29.2	22.0	
20	月	ごはん	○	白身魚のあげてり煮(幼) 徳島県産たちうおのカレーフライ(小中) かきたまじる みかん	牛乳 メルルーサ(幼) たちうお(小中) とうふ 卵 なたと わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ みかん	米 でんぷん さとう 油	629	28.2	19.2	
21	火	麦ごはん	○	ほうれん草入りカレー 健康サラダ	牛乳 牛肉 ツナ ひじき	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 押し麦 じゃがいも さとう 油 ごま カレールー	665	22.4	22.2	
22	水	ごはん	○	ゆずみそ煮込みおでん ごま和え	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき うすら卵 あつあげ みそ	こまつな こんにゃく だいこん ゆず果汁 キャベツ もやし	米 里いも さとう ごま	650	25.6	19.8	
23	木	ごはん	○	照り焼きチキン ゆでブロッコリー わかめスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ わかめ	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ えのきだけ コーン レタス	米 さとう でんぷん ケーキ	700	27.6	25.2	
☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	632	25.2	19.9
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。