

12月分学校給食献立表

R6.12.2
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ だもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
2・月	キーマカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			686
	キーマカレー (カレー)	牛肉・豚肉・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ・えだまめ		油	カレールウ・ソース しょうゆ・チャツネ	22.7
	牛乳		牛乳						23.1
	トッピングサラダ				れんこん・キャベツ・きゅうり だいこん・ホールコーン	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩 ごしょう	2.1
3・火	ごはん					こめ			607
	牛乳		牛乳						22.6
	干草焼き	たまご・鶏肉		にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖	油	塩・しょうゆ	17.7
	高菜漬けの油炒め じゃがいものみそ汁		ちりめんじゃこ 厚揚げ・みそ	高菜漬け 干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ たまねぎ	砂糖 じゃがいも	油		2.9
4・水	豚丼 (ごはん)					こめ			608
	豚丼 (具)	豚肉		小ねぎ	たまねぎ	砂糖		しょうゆ・酒	23.3
	牛乳		牛乳						17.4
	子持ちからふとししゃもフライ		からふとししゃも			パン粉・でんぷん・小麦粉	油		1.7
5・木	ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草・にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ・みりん	
	ごはん					こめ			597
	牛乳		牛乳						21.9
	いも煮	豚肉	昆布粉	にんじん	しめじ・根深ねぎ	さといも・こんにゃく 砂糖		しょうゆ・塩・酒	11.8
6・金	だし	かつお節	切り昆布	こまつな・にんじん	切干大根・しょうが			しょうゆ・みりん	1.6
	りんご				りんご				
	少なめごはん					こめ			613
	牛乳		牛乳						23.6
9・月	五目うどん	鶏肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たまねぎ 干ししいたけ	うどん		しょうゆ・酒	15.5
	凍り豆腐と小松菜の卵とじ	たまご・凍り豆腐	スキムミルク	こまつな・にんじん	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ	2.3
	しそふりかけ			赤しそ				塩	
	ごはん					こめ			630
10・火	牛乳		牛乳						22.5
	スパニッシュオムレツ	たまご・ウィンナー		青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・ごしょう	16.9
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング		1.7
	ラビオリスープ	鶏肉・豚肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	小麦粉・パン粉・砂糖		塩・ごしょう・コンソメ	
11・水	ごはん					こめ			649
	牛乳		牛乳						27.2
	八宝菜	豚肉・いか・えび かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ きくらげ・しょうが	でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・酒 中華スープ	13.9
	三色和え	かにかま		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	2.2
12・木	いもといりこのあめがらめ		いりこ			さつまいも・砂糖	黒ごま	酢・しょうゆ	
	ごはん					こめ			642
	牛乳		牛乳						23.0
	厚揚げのステーキ風	厚揚げ			にんにく	砂糖		しょうゆ・酒・チャツネ	18.4
13・金	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	干ししいたけ	突きこんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	1.9
	みぞれ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	だいこん・はくさい	さつまいも			
	ピザトースト	ベーコン	チーズ	青ピーマン	たまねぎ	コッペパン	油	塩・ごしょう	604
	牛乳		牛乳						21.6
14・土	ポトフ	ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・だいこん・はくさい	じゃがいも		塩・コンソメ	27.9
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	塩・ごしょう	2.9
	ごはん	武雄食の日:チンゲンサイ				こめ			671
	牛乳		牛乳						26.2
15・日	野菜の肉あんかけ	豚肉・大豆	武雄市産 チンゲンサイ使用		もやし・にんにく しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース しょうゆ・トリバシジャン	20.8
	ごま入り豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも・こんにゃく さつまいも	油・ごま油		1.5
	ごはん					こめ			684
	牛乳		牛乳						28.3
16・月	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	みりん・酒	21.3
	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.0
	白菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	はくさい・えのきだけ	さといも			
	ごはん					こめ			650
17・火	牛乳		牛乳						23.7
	手作りシューマイ	豚肉・凍り豆腐			もやし・にんにく・しょうが	でんぷん シューマイ皮	ごま油	しょうゆ・中華スープ 酒・オイスターソース	16.5
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ・たまねぎ		油	塩・ごしょう	2.5
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ きくらげ	ビーフン		塩・ごしょう・しょうゆ 中華スープ	

12月分学校給食献立表

R6.12.2
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海草	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
18・水	ごはん					こめ			606 25.7 14.4 2.4
	牛乳		牛乳						
	ちくわのごま炒め	ちくわ				砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	
	甘酢和え			にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖		酢・塩・こしょう・みりん	
	温泉湯豆腐	豚肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	にんじん	はくさい・根深ねぎ えのきだけ			しょうゆ・酒・塩・重曹	
19・木	チンゲンサイときのこのスパゲティ	ベーコン	武雄食の日 チンゲンサイ	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・エリンギ・しめじ	スパゲティ	油	塩・黒こしょう・コンソメ	582 17.8 28.5 1.7
	牛乳		牛乳	武雄市産 チンゲンサイ使用					
	れんこんとだいこんのサラダ	ロースハム			だいこん・れんこん・きゅうり		マヨネーズ・ごま	しょうゆ	
	みかん				みかん				
	ボンデーナツ	たまご		武雄市産 かぼちゃ使用		ミックス粉・チョコレート	油		
20・金	武雄産冬至かぼちゃのカレー(ごはん)		冬至行事食 + 武雄食の日:かぼちゃ	かぼちゃ・にんじん		こめ			683 20.2 21.4 2.1
	武雄産冬至かぼちゃのカレー(カレー)	豚肉			にんにく・たまねぎ		油	カレールウ・ソース ケチャップ	
	牛乳			★漢字クイズ★ 「かぼちゃ」はどっち? A.冬瓜 B.南瓜					
	キャベツとりんごのサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり・りんご	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
23・月	ピロシキ風	豚肉	ヨーグルト		たまねぎ	ホットケーキミックス 春雨・砂糖	マヨネーズ・油	しょうゆ・塩・こしょう	608 25.1 25.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	ボルシチ	豚肉		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリー だいこん・にんにく	じゃがいも			
	オリビエサラダ	ロースハム		にんじん	ホールコーン	じゃがいも	マヨネーズ	塩・こしょう	
24・火	☆★給食なし★								