

12月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
									カルシウム（mg）
2・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			640
	ししゃも磯香フライ		ししゃも・あおさ			こ　　か　　た　　く　　り　　こ パン粉・片栗粉	あぶら油	しお塩	21.8
	ひじきの三杯酢	たまご卵	ひじき	にんじん人参	えだまめ きゅうり・枝豆・コーン・りんご	さとう砂糖		す　　しょうゆ　　さけ　　しお 酢・醤油・酒・塩	16.5
	南瓜のそぼろ煮	かぼちゃ　　に 鶏肉・天ぷら		かぼちゃ　　にんじん 南瓜・人参・グリーンピース	たま　　しょうが 玉ねぎ・こんにゃく・生姜	さとう　　か　　た　　く　　り　　こ 砂糖・片栗粉	あぶら油	しょうゆ　　さけ　　しお いりこ・醤油・みりん・酒・塩	2.0
3・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			582
	鮭の香草焼き	さけ　　さけ 鮭			にんにく		ゆ　　り オリーブ油	しろ　　しお 白ワイン・塩・こしょう・バジル	27.7
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	にんじん人参	きゅうり・レタス	さとう砂糖	あぶらごま油	す　　しょうゆ　　しお 酢・醤油・塩	16.1
	卵とコーンのスープ	たまご卵・ベーコン		にんじん　　こ　　まつ　　な 人参・小松菜	たま　　しょうが 玉ねぎ・コーン・きくらげ	か　　た　　く　　り　　こ 片栗粉		しょうゆ　　しお　　ちゅうか 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.2
4・水	牛乳		牛乳						572
	さつま芋ごはん					こめ　　い　　ち 米・さつま芋	あぶらごま・油	しお塩	20.7
	豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく　　や　　さい　　しょうが　　いた 豚肉		にんじん　　さい 人参・チンゲン菜	たま　　しょうが キャベツ・もやし・玉ねぎ・生姜	か　　た　　く　　り　　こ　　さ　　とう 片栗粉・砂糖	あぶら油	しょうゆ　　さけ　　しお 醤油・酒・みりん・塩	17.1
	かぶのみそ汁	とうふ　　し　　る 豆腐・みそ	ワカメ	にんじん　　さい 人参・ネギ	たま　　しょうが かぶ・玉ねぎ・えのき			さけ　　しお いりこ・酒	1.9
5・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ　　むぎ 米・麦			711
	春巻き	ぶたにく　　し　　る 豚肉		にんじん　　さい 人参	たま　　しょうが　　しい　　たけ　　しょうが 玉ねぎ・キャベツ・もやし・椎茸・生姜	こ　　む　　ぎ　　こ　　は　　る　　あ　　め　　か　　た　　く　　り　　こ　　さ　　とう 小麦粉・春雨・片栗粉・砂糖	あぶら油	しょうゆ　　しお 醤油・ボークブイヨン・塩	23.8
	ガパオ（ライス）	とりにく　　し　　る 鶏肉		パプリカ・ピーマン・人参	たま　　しょうが 玉ねぎ・しめじ・にんにく	さ　　とう 砂糖	あぶら　　あぶら 油・ごま油	しょうゆ　　しお　　こ　　ぶ　　ち　　ゃ 醤油・オイスターソース・こしょう・酒・塩・バジル	26.9
	ワンタンスープ	ぶたにく　　し　　る 豚肉		にんじん　　さい 人参・チンゲン菜	たま　　は　　く　　さい 玉ねぎ・白菜・きくらげ	ワンタン		しょうゆ　　しお　　ちゅうか　　さけ 醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.1
6・金	牛乳		牛乳						591
	フレンチトースト		牛乳			し　　ほ　　さ　　とう　　ふ　　ん　　ど　　う 食パン・砂糖・粉糖	バター	プリンのもと・バニラエッセンス	25.4
	ペンのトマトソース煮	ぎゅうにく　　ぶたにく　　だ　　い　　ず 牛肉・豚肉・大豆	こな　　し　　る 粉チーズ	にんじん　　さい 人参・トマト・パセリ	たま　　しょうが 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	ペンネ・砂糖	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・コンソメ・塩・こしょう	26.1
	ポトフスープ	ウインナー		にんじん　　さい 人参・ブロッコリー	たま　　え　　だ　　ま　　め キャベツ・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも		しょうゆ　　しお　　こ　　ぶ　　ち　　ゃ 醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン	2.6
9・月	牛乳/いなりごはん	あぶら　　あ　　ぶ　　た　　にく 油揚げ・豚肉	ぎゅうにく　　し　　る 牛乳	にんじん　　さい 人参・さやいんげん	しょうが　　し　　る 生姜	こめ　　さ　　とう 米/砂糖	あぶら油・ごま	しょうゆ　　さけ　　しお 醤油・酒・みりん・塩	630
	五目豆	とりにく　　だ　　い　　ず 鶏肉・大豆		にんじん　　さい　　め 人参・絹さや	しょうが　　し　　る ごぼう・れんこん・こんにゃく・生姜	じゃがいも　　さ　　とう じゃが芋・砂糖	あぶら油	しょうゆ　　さけ　　しお 醤油・酒・みりん・塩	25.2
	みかん				みかん				18.8
	かきたま汁	たまご　　とう　　ふ　　し　　る 卵・豆腐・かまぼこ		にんじん　　とう　　み　　よう 人参・豆苗	たま　　しょうが 玉ねぎ・えのき	か　　た　　く　　り　　こ 片栗粉		こん　　ぶ　　しょうゆ　　しお　　さけ いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.5
10・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			682
	鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	とりにく　　い　　ち 鶏肉		にんじん　　さい 人参	えだまめ 枝豆	い　　ち　　こ　　む　　ぎ　　こ　　か　　た　　く　　り　　こ さつま芋・小麦粉・片栗粉	アーモンド・ごま・油	しょうゆ　　さけ　　しお 醤油・みりん・酒・塩	23.6
	白菜の即席漬け	は　　く　　さい　　そ　　く　　せ　　き　　づ 白菜		にんじん　　さい 人参	しょうが　　し　　る 白菜・きゅうり・生姜	さ　　とう 砂糖		しょうゆ　　しお　　こ　　ぶ　　ち　　ゃ 醤油・塩・昆布茶	20.6
	つみいれ汁	しろ　　み　　さ　　か　　な　　あ　　ぶ　　ら　　あ 白身魚すりみ・みそ・油揚げ		にんじん　　さい 人参・ネギ	たま　　だ　　い　　こ　　ん 玉ねぎ・大根・キャベツ・えのき			さけ　　しお いりこ・酒	1.9
11・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ　　むぎ 米・麦			625
	麻婆豆腐	とう　　ふ　　ぶ　　た　　にく　　と　　りにく　　あ　　か 豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		にんじん　　さい 人参・にら	たま　　しい　　たけ　　しょうが 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	さ　　とう　　か　　た　　く　　り　　こ 砂糖・片栗粉	あぶら　　あぶら 油・ごま油	しょうゆ　　さけ　　ちゅうか　　とう　　ばん　　じ　　ゃ　　ん 醤油・酒・中華スープ・豆板醤	22.8
	ビーフン入りソテー	ぶたにく　　し　　る 豚肉		にんじん　　さい 人参・ピーマン	たま　　しょうが キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	ビーフン	あぶら油	しょうゆ　　さけ　　しお　　こ　　ぶ　　ち　　ゃ 醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう・みりん	16.0
	フルーツインゼリー				りんご・黄桃・みかん	さ　　とう 砂糖		も　　と ゼリーの素	2.1
12・木	牛乳/ごはん		牛乳・のり			こめ米			672
	さばのみぞれ煮	さば		だいこん　　し　　る 大根		こ　　む　　ぎ　　こ　　か　　た　　く　　り　　こ　　さ　　とう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら油	しょうゆ　　さけ　　しお 醤油・みりん・酒・塩	25.7
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	きゅうり・もやし	さ　　とう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ 醤油	22.6
	のっぺい汁	とりにく　　あ　　ぶ　　ら　　あ 鶏肉・油揚げ・ちくわ		にんじん　　さい 人参	たま　　しい　　たけ　　しょうが ごぼう・こんにゃく・玉ねぎ・椎茸・ネギ	い　　ち　　め　　さ　　と　　い　　ち　　さ　　とう さつま芋・里芋・片栗粉	あぶら油	しょうゆ　　さけ　　しお いりこ・醤油・酒・塩	2.3
13・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			594
	焼きそば	ぶたにく　　あ　　ぶ　　ら　　あ 豚肉・かまぼこ・天ぷら	あ　　お　　し　　る 青のり	にんじん　　さい 人参・ネギ	たま　　め　　ん 玉ねぎ・キャベツ・もやし	ちゃんぽん麺	あぶら油	や　　さ　　け　　しお　　ちゅうか 焼きそばソース・酒・塩・中華スープ・こしょう	25.2
	れんこんサラダ	ささみ		にんじん　　さい 人参	れんこん・きゅうり・大根・コーン	さ　　とう 砂糖	ごま・クリーム・ごまドレッシング	しお塩	19.2
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.0
16・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			600
	おでん風煮	とりにく　　あ　　ぶ　　ら　　あ 鶏肉・ちくわ・はんぺん・うずら卵・厚揚げ	こん　　ぶ 昆布	にんじん　　さい 人参	だいこん　　し　　る 大根・こんにゃく	じゃがいも　　さ　　と　　い　　ち　　さ　　とう じゃが芋・里芋・砂糖		しょうゆ　　さけ　　しお いりこ・醤油・酒・みりん・塩	22.2
	チンゲン菜の酢みそ和え	あぶら　　あ　　ぶ　　ら　　あ 油揚げ・みそ		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	さ　　とう 砂糖	ごま・ねりごま	す　　しお 酢・みりん・塩	15.2
	りんご				りんご				1.9

12月分学校給食献立表

武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価 エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
17 ・ 火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 小麦			611
	冬野菜のカレー	とりにく 鶏肉	こな 粉チーズ	かぼちゃ にんじん 南瓜・人参・ブロッコリー	たま 玉ねぎ・れんこん・かぶ・りんご・にんにく・しょうが 生姜	こくとう 黒糖	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・カレー粉・醤油	19.1
	コーンサラダ	ハム		にんじん 人参	きゅうり・キャベツ・コーン・レタス	さとう 砂糖	あぶら 油	ずだちボン酢・塩・こしょう	17.7
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	2.6
18 ・ 水	牛乳/ごはん/ふりかけ	さけ 鮭	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米	ごま	しお 塩	614
	肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく 牛肉		たま 玉ねぎ		じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	あぶら 油	しょうゆ しお 醤油・塩	19.1
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	17.7
	かぶのそぼろ汁	とりにく 鶏肉		にんじん 人参・チンゲン菜	かぶ・玉ねぎ・コーン・椎茸・生姜	じゃが芋	あぶら 油	しょうゆ みりん しょう 酒・塩・チキンガラスープ	2.6
19 ・ 木	牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			630
	魚のゆずみそ焼き	あかうお 赤魚・みそ			ゆず	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	さけ しお 酒・みりん・塩	27.7
	干し大根煮	とりにく てん 鶏肉・天ぷら		にんじん 人参・さやいんげん	き ぼ 切り干し大根・人参・こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ しお 醤油・酒・塩	19.3
	温泉豆腐	おうふ 豆腐・豚肉		にんじん 人参・豆苗	はくさい 白菜・もやし	マロニー		こんぶ けず だし 昆布・削り節・しょうゆ しょう 酒・塩	1.9
20 ・ 金	牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅう 牛乳			ミルクパン			686
	鶏の唐揚げ	とりにく 鶏肉			しょうが にんにく・生姜	こむぎこ 小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう	30.7
	野菜サラダ			にんじん 人参・トマト・アスパラ	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	さとう 砂糖		あお 青じそドレッシング・しお	27.5
	南瓜のポタージュ	ベーコン	スキムミルク・粉チーズ・牛乳	かぼちゃ にんじん 南瓜・人参・パセリ	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが 生姜		バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	3.0
23 ・ 月	牛乳/チキンライス	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・マッシュルーム	こめ 米	バター	ケチャップ・チキンガラスープ・コンソメ・塩・こしょう・酒	682
	ひじきと豆のサラダ	ちくわ・ガルバンゾー	ひじき	にんじん 人参・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	さとう 砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ しょうゆ 醤油・酒	22.1
	ポンデドーナツ	たまご 卵				こむぎこ 小麦粉・砂糖・チョコレート	あぶら 油	ココア・ベーキングパウダー	25.9
	チーズのふわふわスープ	たまご 卵・ベーコン	こな 粉チーズ	にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ	こ パン粉		しょうゆ しお しょうゆ 醤油・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	2.7
24 火	    きゅうしよく 給食ありません    								