

# 12月分学校給食献立表

R7.12.1  
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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		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 くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1月	ごはん					こめ			592 24.1 18.4 1.6
	牛乳	牛乳							
	おでん	鶏肉・厚揚げ うずらの卵・ちくわ		にんじん	だいこん	さといも・こんにゃく さとう		おでんの素・醤油・酒 みりん	
	小松菜のおかか和え	かつお節		こまつな・にんじん	もやし・キャベツ	さとう		醤油	
2火	ごはん					こめ			653 24.3 24.5 2.5
	牛乳		牛乳						
	酢鶏	鶏肉・凍り豆腐		ピーマン・にんじん	たけのこ・たまねぎ にんにく・しょうが	砂糖・かたくり粉	油・ごま油	ケチャップ・醤油・酢・ 塩・こしょう・ソース	
	チンゲン菜と卵のスープ	たまご		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ	かたくり粉		塩・こしょう・醤油 中華スープ	
3水	ごはん					こめ			607 25.9 20.8 2.1
	牛乳		牛乳						
	鯖のタンドリーグリル	さば	ヨーグルト		にんにく・しょうが			塩・ケチャップ カレー粉・醤油	
	じゃがいもとベーコンの炒め物	ベーコン		にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく	じゃがいも	油	塩・こしょう	
	白菜のみそ汁	みそ・厚揚げ	(煮干し)	にんじん	白菜・たまねぎ えのきたけ				
4木	コッペパン					コッペパン			600 24.3 20.9 2.4
	牛乳		牛乳						
	かぶのクリームシチュー	豚肉	牛乳・粉チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ・かぶ・とうもろこし	じゃがいも		シチュールー	
	ブロッコリーサラダ			パプリカ・ブロッコリー	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま・油	醤油・こしょう・酢	
	りんご				りんご				
5金	ごはん					こめ			653 24.5 23.9 2.2
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのごまみそかけ	厚揚げ・みそ				かたくり粉・小麦粉 砂糖	油・ごま	みりん	
	のり酢和え		のり	にんじん・ほうれん草	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油・酢	
	大根のそぼろ汁	鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・たまねぎ しめじ・しょうが			塩・みりん・醤油・酒	
8月	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	653 21.7 18.1 1.9
	牛乳		牛乳						
	煮込みうどん	鶏肉・油揚げ (かつお節)	(昆布だし)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ	うどん麺	油	醤油・みりん・酒	
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん・もやし・きゅうり	砂糖	ごま・マヨネーズ	醤油	
9火	ごはん					こめ			627 25.7 20.6 1.8
	牛乳		牛乳						
	魚のごまみそ焼き	ほき・みそ				砂糖	ごま	みりん・酒	
	五目きんぴら		くきわかめ	にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう	砂糖	ごま・油	醤油・みりん	
	具だくさん汁	厚揚げ (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ	しめじ・たまねぎ	じゃがいも こんにゃく		醤油・みりん・塩	
10水	ごはん					こめ			663 24.9 20.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	八宝菜	豚肉・かまぼこ うずらの卵		にんじん・葉ねぎ	白菜・たまねぎ しょうが・きくらげ	砂糖・かたくり粉	ごま油・油	醤油・塩 中華スープ	
	ツナともやしの中華和え	ツナ		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・ごま油	醤油	
	芋といりこの餡がらめ		いりこ			さつまいも・砂糖	油・黒ごま	酢・醤油	
11木	きなこ蒸しパン	きな粉	牛乳			蒸しパンミックス 砂糖	油		635 23.1 21.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草の和風スパゲティ	ベーコン		にんじん・ほうれん草	にんにく・しめじ・えのきたけ	スパゲティ麺	油	塩・コンソメ・昆布茶	
	キャベツと昆布のサラダ	大豆・かつお節	塩昆布	にんじん	きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま・油	醤油・酢・みりん	
12金	鶏飯(ごはん)					こめ			622 21.0 16.7 2.0
	鶏飯(具)	たまご・鶏肉		こねぎ	干しいたけ・たくあん しょうが	砂糖	ごま油・油・ごま	がらスープ・酒・醤油 みりん・塩・こしょう	
	牛乳		牛乳						
	がね			にら・にんじん	たまねぎ	さつまいも・米粉 小麦粉	油	醤油・塩・酒	
15月	ビビンバ(ごはん)					こめ			621 23.5 19.9 2.6
	ビビンバ(焼肉・ナムル)	豚肉・たまご		ほうれん草・にんじん	にんにく・もやし・たまねぎ 切干大根	砂糖・こんにゃく	油・ごま・ごま油	豆板醤・醤油	
	牛乳		牛乳						
	白菜とごまのスープ		わかめ	にんじん・葉ねぎ	白菜・たまねぎ		ごま	醤油・中華スープ 塩・こしょう	
16火	☆☆弁当の日☆☆ 家から持ってきてましょう	おうちから おべんとうをもっていきましょ ～保冷剤を入れるなど、食中毒予防をおねがいします～							

