

12月分学校給食献立表

2024/12/1

橘小学校

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）		しょうみりょう調味料	栄養価					
		たんぱく質	むきしつ無機質 ぎゅうにゅう ことばかな牛乳・小魚 かいそう海藻	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ炭水化物	ししつ脂質		エネルギー（Kcal）					
										さかな にく たまご だいずせいひん魚・肉・卵・大豆製品	いろ こ やさい色の濃い野菜	いろ うす やさい くだもの色の薄い野菜・きのこ・果物	こくろい るい さとう穀類・いも類・砂糖	ゆ し しゅじつ油脂・種実
							ししつ脂質（g）							
							カルシウム（mg）							
2・月	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			640					
	いそ か 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					
	さん ばい ず 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					
	かぼちゃ に 南瓜のそぼろ煮	てん 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	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			582					
	さけ こう そう や 鮭の香草焼き	さけ 鮭			にんにく		ゆ 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					
	たまご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 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	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						572					
	いち さつま芋ごはん					こめ いも 米・さつま芋	ごま・油	しお塩	20.7					
	ぶた にく や さ い しょうが いた 豚肉と野菜の生姜炒め	ぶた にく 豚肉		にんじん 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					
	しる かぶのみそ汁	とう ぶ 豆腐・みそ	ワカメ	にんじん 人参・ネギ	たま かぶ・玉ねぎ・えのき			さけ いりこ・酒	1.9					
5・木	ぎゅうにゅう むぎ牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ むぎ 米・麦			711					
	は る ま 春巻き	ぶた にく 豚肉		にんじん 人参	たま 玉ねぎ・キャベツ・もやし・椎茸・生姜	こむ ぎ こ はるまめ 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・ボークブイオン・塩	23.8					
	ガパオ（ライス）	とり にく 鶏肉		パプリカ・ピーマン・人参	たま 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 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 豚肉		にんじん 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 醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.1					
6・金	ぎゅうにゅう れい しょう牛乳/冷）食パン/りんごジャム		ぎゅうにゅう牛乳		りんご	しょう 食パン・砂糖・水あめ			528					
	マカロニグラタン	とり にく 鶏肉	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ・牛乳	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・コーン	マカロニ・パン粉・小麦粉	バター	さけ しお 酒・塩・こしょう・コンソメ・ホワイトソース	21.4					
	ツナサラダ	シーチキン		にんじん 人参	きゅうり・キャベツ・大根・りんご	砂糖	コールドレッシング	しお塩・こしょう	21.9					
	ポトフスープ	ベーコン		にんじん 人参・ブロッコリー	はくさい たま えだまめ 白菜・玉ねぎ・枝豆	じゃが芋		しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・コンソメ・白ワイン	2.6					
9・月	ぎゅうにゅう むぎ牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ むぎ 米・麦			628					
	まー ぼー どう ぶ 麻婆豆腐	とう ぶ 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 人参・にら	たま 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	しょうが 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 しょう 醤油・酒・中華スープ・豆板醤	22.9						
	い ビーフ入りソテー	ぶた にく 豚肉	にんじん 人参・ピーマン	たま キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	ビーフ	あぶら油	しょうゆ さけ しょう 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				おうとう バナナ・黄桃・パイナップル	さとう砂糖		ちとゼリーの素	2.1					
10・火	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			682					
	とり にく いも 鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	とり にく 鶏肉	にんじん 人参	えだまめ 枝豆	いも 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						
	はくさい そく せき づ 白菜の即席漬け		にんじん 人参	はくさい しょうが 白菜・きゅうり・生姜	さとう砂糖		しょうゆ しお こ ぶ ち しょう 醤油・塩・昆布茶	20.6						
	じるとみいれ汁	しろ みさかな 白身魚すりみ・みそ・油揚げ	あぶらあ 人参・ネギ	たま だいこん 玉ねぎ・大根・キャベツ・えのき			さけ いりこ・酒	1.9						
11水	 べんとう ひ 弁当の日 													
12・木	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳・のり			こめ米			675					
	に さばのみぞれ煮	さば		だいこん大根	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	25.9						
	さんしよく あ 三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	さとう砂糖	あぶらごま							
	じるとみいれ汁	とり にく あぶらあ 鶏肉・油揚げ・ちくわ	にんじん 人参	たま しいたけ ごぼう・こんにゃく・玉ねぎ・椎茸・ネギ	いも さといも かたくりこ 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	ぎゅうにゅう牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅう牛乳			ミルクパン			571					
	や 焼きそば	ぶた にく たまご 豚肉・かまぼこ・天ぷら	あお 青のり	にんじん 人参・ネギ	たま 玉ねぎ・キャベツ・もやし	ちゃんぽん 麺	あぶら油	や 焼きそばソース・酒・塩・中華スープ・こしょう	23.2					
	れんこんサラダ	ささみ		にんじん 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	18.9					
	みかん				みかん 				2.9					
16・月	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			600					
	ふう に おでん風煮	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 人参	だいこん 大根・こんにゃく	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					
	さい す あ チンゲン菜の酢みそ和え	あぶらあ 油揚げ・みそ	さい にんじん 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 しょうゆ しお 酢・みりん・塩	15.2						
	りんご				りんご				1.9					

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）		ちょうみりよう調味料	栄養価
		しつたんぱく質	むかしつ無機質	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ炭水化物	ししつ脂質		エネルギー（Kcal）
		さかな にく たまご だい ずせいひん魚・肉・卵・大豆製品	ぎゅうにゅう ごさかな牛乳・小魚	いろ こ やさい色の濃い野菜	いろ うす やさい くだもの色の薄い野菜・きのこ・果物	こくろい るい さとう穀類・いも類・砂糖	ゆし しゅじつ油脂・種実		しつたんぱく質（g）
			かいそう海藻						ししつ脂質（g）
									カルシウム（mg）
17・火	ぎゅうにゅう むぎ牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ むぎ米・麦			611
	ふゆ や さい冬野菜のカレー	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・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	ずだちポン酢・塩・こしょう	17.7
	ふくじん ぶ福神漬け				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	ぎゅうにゅう さけ牛乳/鮭ごはん	さけ鮭	ぎゅうにゅう牛乳		こまつな小松菜	こめ米	ごま	しょうゆ しょうゆ塩・醤油	599
	にく肉じゃがコロッケ	ぎゅうにく牛肉			たま 玉ねぎ	いも こねぎこ こ さとうじゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	あぶら油	しょうゆ しょうゆ醤油・塩	19.7
	しそひじき和え		ひじき	そう にんじん みほうれん草・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	18.8
	かぶのそぼろ汁	とりにく鶏肉		にんじん さい人参・チンゲン菜	かぶ たま 玉ねぎ・コーン・椎茸・生姜	じゃが芋	あぶら油	しょうゆ しょうゆ醤油・みりん・酒・塩・チキンガラスープ	2.7
19・木	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			630
	さかな や魚のゆずみそ焼き	あかう赤魚・みそ			ゆず	さとう砂糖	ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ しょうゆ酒・みりん・塩	27.7
	ほ だいこん に干し大根煮	とりにく てん鶏肉・天ぷら		にんじん さい人参・さやいんげん	き ぼ だいこん にんじん切り干し大根・人参・こんにゃく	さとう砂糖	あぶら油	しょうゆ さけ しょうゆ醤油・酒・塩	19.3
	おん せん どう ふ温泉豆腐	とう ふ ぶたにく豆腐・豚肉		にんじん とうみょう人参・豆苗	はくさい 白菜・もやし	マロニー		こん ぶ けず ぶし しょうゆ さけ しょうゆだし昆布・削り節・醤油・酒・塩	1.9
20・金	ぎゅうにゅう牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅう牛乳			ミルクパン			686
	とり から あ鶏の唐揚げ	とりにく鶏肉			しょうが にんにく・生姜	こ む ぎ こ かたくりこ小麦粉・片栗粉	あぶら油	しょうゆ しょうゆ醤油・塩・こしょう	30.7
	や さい野菜サラダ			にんじん さい人参・トマト・アスパラ	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン			あお しょうゆ しょうゆ青じそドレッシング・塩	27.5
	か ぼ ちゃ南瓜のポタージュ	ベーコン	こな 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・生姜		バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	3.0
23・月	ぎゅうにゅう牛乳/チキンライス	とりにく鶏肉	ぎゅうにゅう牛乳 	にんじん さい人参・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 さい人参・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
	ボンデーナツ	たまご卵				こ む ぎ こ さとう小麦粉・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 さい人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ	こ ぱん粉		しょうゆ 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 								