

12月分学校給食献立表

R7.12.1
武雄市立東川登小学校

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)	たんぱく質(g)
		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		脂質(g)	食塩相当量(g)
1・月	ごはん					こめ			592	24.1
	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		
	フルーツゼリー				パイナップル	ゼリーの素				
2・火	ごはん					こめ			653	24.3
	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		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
	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	ミルクパン					ミルクパン			600	24.3
	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	☆☆弁当の日☆☆ 家から持ってきてましよう	おうちから おべんとうをもっていきましょう ～保冷剤を入れるなど、食中毒予防をおねがいします～								
8・月	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	653	21.7
	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
	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		
10・水	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	663	20.6
	ごはん					こめ				
	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		
11・木	芋といりこの飴がらめ		いりこ			さつまいも・砂糖	油・黒ごま	酢・醤油	635	23.1
	きなこ蒸しパン	きな粉	牛乳			蒸しパンミックス 砂糖	油			
	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
	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		
	みかん				みかん					
15・月	ビビンバ（ごはん）					こめ			621	23.5
	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		
	豆乳パンナコッタ	豆乳			いちご果汁	砂糖				
16・火	ごはん					こめ			609	23.4
	牛乳		牛乳							
	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	醤油・中華スープ 酒・オイスターソース		
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ・たまねぎ		油	塩・こしょう		
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん	はくさい・たまねぎ ほしんだけ	ビーフン		塩・みりん・醤油 中華スープ・酒		

日本味めぐり
鹿児島県

世界味めぐり
韓国

12月分学校給食献立表

R7.12.1
武雄市立東川登小学校

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)	たんぱく質(g)
		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		脂質(g)	食塩相当量(g)
17・水	根菜カレー（麦ごはん）					こめ・むぎ			705 22.1 23.2 2.8	
	根菜カレー（ルー）	鶏肉	粉チーズ スキムミルク	にんじん	ごぼう・たまねぎ にんにく	さといも	油	カレールー・ケチャップ ソース・醤油		
	牛乳		牛乳							
	豆のサラダ	大福豆・大豆 金時豆		にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ドレッシング	こしょう		
	れんこんチップス		あおのり	にんじん	れんこん		油	塩		
18・木	ミルクパン					ミルクパン			610 23.0 22.6 3.2	
	牛乳		牛乳							
	ペンのトマトソース煮	豚肉		にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	ペンネ	油	塩・ケチャップ デミソース		
	花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり カリフラワー		ドレッシング			
	たまねぎのミルクポタージュ	ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	シチュールー・こしょう		
19・金	ごはん					こめ			614 25.3 18.7 1.6	
	牛乳		牛乳							
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉・かたくり粉	油			
	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			醤油・酒・塩・重曹		
22・月	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ・にんにく	こめ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう	714 21.8 18.4 2.4	
	牛乳		牛乳							
	カラフルサラダ			ブロッコリー・パプリカ	とうもろこし・キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢・醤油・塩 こしょう		
	パンプキンスープ	ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・かぼちゃ	にんにく・たまねぎ パセリ		油	塩・こしょう・コンソメ クリームポタージュ		
	サンタさんのチョコケーキ	たまご	乳・乳製品			砂糖・チョコレート 小麦粉・水あめ				
23・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う ～保冷剤を入れるなど、食中毒予防をおねがいします～								
24・水	☆☆給食なし☆☆									