



12月 献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
2	月	麦ごはん		塩サバ きのこけんちん汁 ひじき炒め	牛乳 さば 鶏肉 大豆 厚揚げ ひじき さつまあげ	米 麦 さといも しらたき ごま 砂糖 油	しめじ たまねぎ ねぎ にんじん いんげん しいたけ	573 706	21.2 25.3	かつお 昆布	
3	火	豚キムチごはん		大豆と豆腐のフライ わかめのすまし汁 かぼちゃサラダ	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 かまぼこ 大豆 豆腐 ロースハム ヨーグルト	米 ごま油	生姜 にんじん キムチ ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり コーン	698 829	25.9 29.9	かつお 昆布	
4	水	揚げパン		ポトフ シーザーサラダ	きなこ 牛乳 ウインナー	パン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン	589 743	21.3 26.1		
5	木	麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 チキンナゲット グリンピース 豚肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パイン バナナ	775 953	25.3 29.9		
6	金	麦ごはん		ひじきシューマイ マーボー豆腐 ハンサンスー	牛乳 豆腐 ひじき 鶏肉 豚肉 大豆 ロースハム グリンピース	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく 生姜 しいたけ きゅうり もやし	682 827	26.6 31.7		
9	月	麦ごはん		いわしとお肉のハンバーグ 相性汁 きのこ炒め	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ ベーコン	米 麦 さといも しらたき バター 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう	649 777	27.1 31.7	いりこ	
10	火	麦ごはん		おでん ごぼうサラダ 納豆	牛乳 さつまあげ 昆布 鶏肉 納豆 うずら卵 厚揚げ がんもどき ツナ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう きゅうり	735 898	30.4 36.3	昆布	
11	水	ミルクパン		冬野菜グラタン 野菜スープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	パン マカロニ	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ 大根 白菜 キャベツ にんじん きゅうり コーン	673 866	25.7 31.9		
12	木	麦ごはん		いわしの梅煮 すいとん汁 ひじきサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 ちくわ ひじき 油揚げ 枝豆	米 麦 しくらめん 砂糖 ごま 油	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	610 747	26.6 31.8		
13	金	麦ごはん		厚焼き卵 豚汁 紅白なます	牛乳 たまご 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ごぼう 大根 白菜 生姜 ねぎ しいたけ	608 724	23.5 27.0	いりこ	
16	月	麦ごはん		ハンバーグ 春雨スープ パンパンジーサラダ	牛乳 ハンバーグ 豚肉 鶏ささみ	米 麦 春雨	白菜 たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり しいたけ もやし	594 746	22.6 28.4		
17	火	麦ごはん		野菜コロッケ 白菜のみそしる 切り干し大根の酢の物	牛乳 豆腐 油揚げ ちりめん わかめ	米 麦 コロッケ 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 白菜 にんじん キャベツ きゅうり しいたけ きりぼし大根	632 791	21.2 25.8	いりこ	
		共通メニュー:かぶのシチュー									
18	水	コッペパン		ウインナー かぶのシチュー コールスローサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉	パン バター じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ コーン きゅうり	518 692	20.6 27.3		
19	木	麦ごはん		いわしおほかか煮 さといもの煮物 白菜づけ・みかん	牛乳 いわし 鶏肉 すき昆布 さつまあげ 厚揚げ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 油 ごま	大根 白菜 いんげん にんじん みかん	700 855	27.2 32.8		
		冬至(とうじ)こんだて									
20	金	麦ごはん		さけの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうのゆず和え	牛乳 さけ 鶏肉 厚揚げ さつまあげ	米 麦 しらたき 砂糖 油	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン ゆず	691 826	31.0 35.0		
		クリスマスこんだて									
23	月	チキンライス		フィレオチキン レタスのコンソメスープ カラフルサラダ・クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン 牛乳 チキンナゲット グリンピース	米 油 じゃがいも ケーキ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ レタス パプリカ	687 813	23.1 26.0		
24	火	麦ごはん		干草焼き 貝だくさんみそ汁 香味和え	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ わかめ かつお節	米 麦	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり つぼ漬け(大根)	605 761	22.8 28.0	いりこ	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

きゅうしょく れきし し
給食の歴史を知ろう

今月の苓北産

**こめ こねぎ きゅうり だいこん キャベツ
はくさい かぶ レタス**