

学校給食献立予定表

○ 小松島産
令和5年12月

日 曜	献立名	材 料						1人あたり kcal タンパク質 g
		主に体の組織をつくるもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主にエネルギーになるもの(黄)		
		1群 魚肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀物 いも類 砂糖	6群 油脂	
1 金	玄米入りごはん 牛乳 ゆずみそおでん キャバツのカリカリ梅和え	あらびきつくね ちくわ 厚揚げ うずら卵 みそ	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん 緑黄色野菜	大根 カリカリ梅 キャバツ きゅうり こんにゃく ゆず酢	米 砂糖 里芋 玄米	728 27.5	
4 月	ごはん 牛乳 焼き肉 手作りふりかけ	豚肉 みそ	牛乳 塩昆布 ちりめん かつお節	にんじん ピーマン	たまねぎ りんご キャバツ にんにく	米 砂糖 ごま油	750 30.7	
5 火	ココア揚げパン 牛乳 チーズオムレツ 野菜のスープ煮	オムレツ 鶏肉 枝豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャバツ しめじ	米粉パン じゃがいも 砂糖	ココア 油 755 28.6	
6 水	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 野菜と大豆の磯煮 キャバツの塩昆布和え	いわし生姜煮 鶏肉 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャバツ きゅうり ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 747 30.0	
7 木	米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ごぼうと豆のサラダ	鶏肉 ベーコン 枝豆 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 ごぼう コーン	米粉パン 米粉 砂糖 じゃがいも	ドレッシング バター 生クリーム 744 28.7	
8 金	ごはん 牛乳 豆腐のかわり揚げ ケチャップソース すまし汁 抹茶入り昆布ふりかけ	豆腐 卵 まぐろ水煮	牛乳 ふりかけ スキムミルク ひじき かまぼこ わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	大根 干しいたけ たまねぎ えのき しょうが	米 米粉 片栗粉	油 704 26.7	
11 月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ゆず酢和え 五目きんぴら	さば みそ 豚肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 大根 ゆず酢 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 油 ごま	899 35.9	
12 火	米粉パン 牛乳 豚肉のかりん揚げ ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 白菜 たまねぎ コーン レモン果汁 きくらげ	米粉パン 米粉 片栗粉 ワンタンの皮 さつまいも 砂糖	油 ごま 762 27.6	
13 水	三色丼(ごはん) 具だくさんみそ汁 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが しめじ 大根 たまねぎ	米 砂糖 ごま油	715 33.4	
14 木	小型米粉パン 牛乳 ちゃんぽん ボイルウインナー レーズンクリーム	豚肉 いか かまぼこ ウインナー	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャバツ たまねぎ きくらげ しょうが	米粉パン ちゃんぽん麺	レーズンクリーム 763 30.1	
15 金	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 高野豆腐の卵とじ 千切りたくあん	ちくわ 鶏肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 枝豆	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ 干しいたけ たくあん	米 米粉 小麦粉 砂糖	油 ごま 892 38.8	
18 月	カレー(ごはん) フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 枝豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリ みかん パイン 黄桃 にんにく	米 じゃがいも	油 835 27.3	
19 火	米粉パン 牛乳 ソース アジフライ ボイルキャバツ 冬野菜のポトフ	アジフライ 鶏肉 枝豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャバツ たまねぎ 大根	米粉パン じゃがいも	油 722 31.7	
20 水	ごはん 牛乳 うま煮 春雨の酢の物	豚肉 ちくわ うずら卵 厚揚げ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり キャバツ	米 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま 767 27.2	
21 木	米粉パン 牛乳 八宝菜 コーンシューマイ	豚肉 いか コーンシューマイ うずら卵	牛乳	にんじん 絹さや	たけのこ たまねぎ 白菜 きくらげ しょうが	米粉パン 片栗粉	油 705 28.8	
22 金	カレーピラフ 牛乳 クリスマスケーキ もみの木ハンバーグ ベベロンブロッコリー パンプキンポタージュ ケチャップ	もみの木ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ	カレーピラフ クリスマスケーキ 米粉	油 バター 生クリーム 981 30.6	

※ 材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 収穫などの都合により、産地も変更する場合があります。