

令和6年12月分

| 日 | 曜 | 献立名 | | 食品名 | | 小学校 | | | | | | | | |
|----|---|--|------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|--------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|-----|-----|-----|
| | | 主食・おかず・牛乳 | 赤の仲間 血や肉や骨になるもの | 緑の仲間 からだの骨子を整えるもの | 黄の仲間 エネルギーになるもの | カロリー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | | | | | | |
| 2 | 月 | 牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 623 | 23.6 | 19.2 | | | | | |
| | | | 煮込みおでん | とりにく がんもどき さつまあげ うずらたまご | こんにやく にんじん だいこん | さといも さとう | | | | | | | | |
| | | | カラフル和え | | きゃべつ きゅうり にんじん だいこんば ほうれんそう コーン うめ かぼちゃ | | | | | | | | | |
| 3 | 火 | 牛乳 | 米粉食パン | ぎゅうにゅう | | パン こめこ | 653 | 25.3 | 22.9 | | | | | |
| | | | かぶのシチュー | とりにく ぎゅうにゅう | かぶ たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー | バター こめこ | | | | | | | | |
| | | | 大学芋 | | | さつまいも あぶら ごま さとう | | | | | | | | |
| 4 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ おしむぎ | 609 | 22.3 | 17.1 | | | | | |
| | | | 肉豆腐 | ぶたにく やきどうふ | たまねぎ にんじん こんにやく こまつな ねぎ しいたけ | あぶら さとう | | | | | | | | |
| | | | ごま酢和え | | きゃべつ だいこん にんじん ゆず | さとう ごま | | | | | | | | |
| 5 | 木 | 牛乳 | コッペパン リンゴジャム | ぎゅうにゅう | | パン リンゴジャム | 623 | 28.1 | 20.5 | | | | | |
| | | | 魚の音草パン粉焼き 添え野菜 | さわら チーズ | にんにく バジル ブロッコリー | ノンエッグハーフマヨネーズ パンこ | | | | | | | | |
| | | | おじゃかもちスープ | ウインナー | たまねぎ はくさい にんじん エリンギ | おじゃかもちボール | | | | | | | | |
| 6 | 金 | 牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 617 | 20.5 | 13.0 | | | | | |
| | | | 豆腐チゲ | ぶたにく どうふ みそ | キムチ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にら | ごまあぶら トッポギ さとう | | | | | | | | |
| | | | 切り干し大根の華風和え | ツナ | きりほしだいこん ほうれんそう にんじん | ごま さとう ごまあぶら | | | | | | | | |
| 9 | 月 | ふりかえきゅうじつ きゅうしよく 振替休日のため給食なし | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | 牛乳 | ミルクパン | ぎゅうにゅう スキムミルク | | パン | 615 | 29.5 | 21.2 | | | | | |
| | | | チキンのオープン焼き | チキンのオープン焼き | | | | | | | | | | |
| | | | 枝豆サラダ | | きゃべつ えだまめ にんじん | かんきつドレッシング | | | | | | | | |
| | | | かぶのスープ | とりにく | かぶ たまねぎ にんじん エリンギ いんげん | さつまいも | | | | | | | | |
| 11 | 水 | 牛乳 | 華やかごはん | ぎゅうにゅう | にんじん だいこんば ほうれんそう コーン うめ かぼちゃ | こめ | 612 | 20.9 | 14.9 | | | | | |
| | | | けんちゃん煮 | とりにく どうふ あぶらあげ さつまあげ | だいこん ごぼう にんじん ほしいたけ こんにやく ねぎ | さといも ごまあぶら さとう | | | | | | | | |
| | | | ゆず酢和え | ちくわ | はくさい きゅうり にんじん ゆず | さとう | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 牛乳 | コッペパン | ぎゅうにゅう | | パン | 632 | 24.5 | 18.3 | | | | | |
| | | | クリームソーススパゲッティ | とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム | スパゲッティ あぶら こめこ バター | | | | | | | | |
| | | | ブロッコリーサラダ | | ブロッコリー コーン にんじん | おろしやさいドレッシング | | | | | | | | |
| 13 | 金 | 牛乳 | タコライス | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ | にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ | こめ あぶら | 683 | 29.4 | 20.6 | | | | | |
| | | | フォー | とりにく | たまねぎ ほしいたけ こまつな にんじん | クイティオ さとう ごまあぶら | | | | | | | | |
| 16 | 月 | 牛乳 | 麦ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ おしむぎ | 647 | 23.0 | 17.8 | | | | | |
| | | | れんこんと豚肉のみそ炒め | ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ | れんこん ごぼう にんじん しめじ たけのこ こんにやく いんげん | あぶら さとう ごま | | | | | | | | |
| | | | ひじきのすだち酢和え | ひじき | きゅうり ほうれんそう すだち | さとう ごま | | | | | | | | |
| 17 | 火 | 牛乳 | コッペパン | ぎゅうにゅう | | パン | 496 | 18.9 | 16.6 | | | | | |
| | | | セレクトおかず 添え野菜 | ①ハンバーグ ②コロック ③しろみざかなのフライ から1つ | ブロッコリー カリフラワー | あぶら | ①ハンバーグ 117 | ②コロック 91 | ③しろみざかなのフライ 78 | 7.0 | 2.5 | 6.2 | | |
| | | | コーンスープ | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ いんげん にんじん コーン クリームコーン | | | | | | | | | |
| | | | セレクトデザート | | | | ①いちごプリン 54 | ①いちごプリン 117 | ②やきプリンタルト 2.1 | ②やきプリンタルト 2.1 | ③チョコケーキ から1つ 69 | 0.1 | 2.3 | 6.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 水 | 牛乳 | 高野豆腐のそぼろ丼 | ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ | しょうが にんじん えだまめ | こめ あぶら さとう | 610 | 22.3 | 17.2 | | | | | |
| | | | 玄米団子のみそ汁 | みそ | たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ しめじ にんじん | げんまいだいこん | | | | | | | | |
| 19 | 木 | 牛乳 | 小籠コッペパン 今月の郷土料理 | ぎゅうにゅう | | パン | 594 | 22.5 | 19.3 | | | | | |
| | | | サンマメン 食育の日 | ぶたにく | しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ こまつな | ちゅうかめん ごまあぶら あぶら かたくりこ | | | | | | | | |
| | | | キャベツのナムル | ワカメ | きゃべつ にんじん | ごま さとう ごまあぶら | | | | | | | | |
| 20 | 金 | 牛乳 | ごはん | ぎゅうにゅう | | こめ | 689 | 24.8 | 19.8 | | | | | |
| | | | サケと大豆のごまからめ | さけ だいず | しょうが | かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう | | | | | | | | |
| 23 | 月 | 牛乳 | 水餃子スープ | すいぎょうざ | にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ | ごまあぶら | 669 | 19.7 | 19.0 | | | | | |
| | | | かぼちゃカレー | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク | にんにく セロリ かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース | こめ あぶら カレールウ | | | | | | | | |
| | | | ゆずのマリネ | | きゃべつ コーン にんじん ゆず | オリーブオイル さとう | | | | | | | | |

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。