

# 12月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	もくひょう 寒さに負けない食事をしよう 献立名	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	I類*	たんぱく質
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	kcal	g
					上段	小学生	下段	中学生		
3	月	ごはん,牛乳 とり肉と卵のチリソースいため 里芋の中華旨煮(ちゅうかうまに) ワンタン	とり肉 うすら卵 なると	牛乳	人参, ほうれん草	ねぎ,たまねぎ たけのこ,はくさい きくらげ,キャベツ もやし	米,砂糖 片栗粉 里芋 ワンタン	油, ごま油	689 839	26.4 31.6
4	火	こめっこパン,牛乳 マカロニグラタン イタリアンサラダ ボルシチ	ハム,ふた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト, ピーズ	たまねぎ,キャベツ きゅうり,だいこん かぶ,はくさい	パン,マカロニ パン粉 じゃがいも	油	662 837	25.9 32.4
5	水	カレーライス,牛乳 こんにゃくサラダ プリン	ふた肉	牛乳	人参	たまねぎ,りんご キャベツ,きゅうり コーン	米,麦 じゃがいも 砂糖,プリン こんにゃく	油	718 893	24.5 30.0
6	木	中学3年2組リクエスト リトフランスパ,ハニーホイップ オレンジジョア,白身魚のパン粉焼き シーザーサラダ 参鶏湯(サムゲタン)	シルバー ささみ	ジョア	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	キャベツ,きゅうり はくさい,たまねぎ	パン はちみつ パン粉	マーガリン 油	632 816	28.8 36.4
10	月	明和短大実習生考案献立 ごはん,牛乳 親子煮(おやこに) 煮浸し(にびたし) 豆腐のみそ汁,りんご	とり肉 かまぼこ 卵,油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参,いんげん こまつな	たまねぎ,はくさい もやし,ねぎ,りんご	米,砂糖 じゃがいも	油	660 804	23.9 28.2
11	火	パーコー麺(とんかつ・正油スープ) 牛乳 ほうれん草のちゅうかあえ 小型パン	ふた肉,なると トンカツ くらげ	牛乳 わかめ	人参	もやし,しなちく コーン,ねぎ キャベツ,だいこん	麺,パン	ごま油 油	706 891	33.0 37.8
12	水	味の旅=滋賀県 ごはん,牛乳 かしわのじゅんじゅん 小松菜のごまマヨあえ えび豆,お講汁(おこうじる)	とり肉,豆腐 かまぼこ 干しえび だいたし,油揚げ	牛乳	しゅんぎく 人参,こまつな	はくさい,たまねぎ ねぎ,もやし きゅうり,だいこん	米 しらたき 砂糖	油	662 808	24.7 29.4
13	木	黒パン,牛乳 キャベツのチーズ焼き (小袋ケチャップ) ブロッコリーサラダ 冬野菜のクリーム煮	卵,豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参,ターサイ パセリ	キャベツ,かぶ, きゅうり,しめじ たまねぎ,はくさい マッシュルーム	パン じゃがいも	油	625 840	26.1 33.7
14	金	ごはん,ふりかけ 牛乳 とりのからあげ(2, 3こ) レンコンサラダ 玉ねぎのみそ汁	卵,とり肉 卵	牛乳 わかめ	人参	だいこん,きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 小麦粉	油	712 871	24.3 28.7
17	月	ごはん,牛乳 あげ豆腐(とうふ)の肉みそがけ 切り干し大根とツナのごまあえ はくさいのすまし汁	豆腐,ツナ	牛乳, わかめ	葉ねぎ, ほうれん草 人参	切干,だいこん きゅうり キャベツ,はくさい ねぎ	米,片栗粉 春雨,砂糖 ふ	油,ごま	660 827	24.3 31.1
18	火	パーカーハウスパン,牛乳 クリスピーチキン フレンチサラダ コーンスープ,みかん	とり肉	牛乳	こまつな,人参	キャベツ,きゅうり たまねぎ マッシュルーム コーン,みかん	パン,砂糖	油	708 841	24.6 30.1
19	水	冬至行事食 ごはん,牛乳 カマスの西京(さいきょう)焼き かぼちゃの小倉(おぐら)煮 白菜の浅づけ オー尾スープ(おーおーすーふ) (料理コンテスト優秀賞受賞汁物)	かます オーシービーフ	牛乳, 昆布	かぼちゃ,人参 ほうれん草	はくさい だいこん まいたけ ねぎ,ゆず	米,砂糖 あずき	油,ごま	629 757	29.0 34.1
20	木	クリスマス行事食 ハッシュドオムライス,牛乳 コールスローサラダ クリスマスケーキ	ふた肉 とり肉 卵	牛乳	人参	しめじ,たまねぎ マッシュルーム りんご,キャベツ きゅうり,コーン	米,麦 ケーキ	油	755 896	25.4 30.2

\*お魚料理には、骨がありますので注意して食べましょう!

\*11月分給食費の引き落としは12月21日(金)です。口座残高の確認をお願いします。

(平均食塩相当量)

小学生  
中学生

2.5g  
3.3g