

# 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	13歳以下 kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段 小学生	下段 中学生
2	月	ごはん、野菜ふりかけ、牛乳、 こんにゃくオムレツのねぎソースかけ、 大根と厚揚げの煮物、 きのこ汁、夢オレンジ	卵、厚揚げ、 鶏肉、 さつま揚げ	牛乳、 昆布、 わかめ、 のり	人参、 かぼちゃ	ねぎ、大根、 グリーンピース、舞茸、 しめじ、エリンギ、 ごぼう、オレンジ	米、 こんにゃく、 片栗粉、砂糖、 じゃがいも、 いんげん豆	油	653 790	26.8 32.1
3	火	背割れコッペパン、牛乳、 スラッピージョ、ウインナー、 花やさいサラダ、 パンブキンスープ	豚ひき肉、 大豆、 豚レバー、 ウインナー 鶏肉、 ベーコン	牛乳、 チーズ	人参、トマト、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 青じそ	玉ねぎ、 カリフラワー、 きゅうり	パン、砂糖、 いんげん豆、 ひよこ豆、 えんどう豆	油、 生クリーム	678 891	33.0 42.4
4	水	オムライス、ケチャップ、牛乳、 ごぼうのマヨごまあえ、 レンズ豆のスープ	鶏肉、 卵	牛乳	人参、バプリカ、 小松菜、 トマト	玉ねぎ、もやし、 マッシュルーム、 グリーンピース、 コーン、大根、 きゅうり、ごぼう	米、 じゃがいも、 レンズ豆	油、 ごま、 マヨネーズ	671 817	25.9 31.3
5	木	<b>中学2年生リクエスト給食</b> ココアパン、お茶、 鮭ピザ焼き もやしとささみのあえもの、 たまごスープ、冷凍みかん	さけ、ささみ、 豆腐、 豚ひき肉、卵	チーズ	小松菜、人参、 ほうれん草、 トマト	玉ねぎ、もやし、 きゅうり、 しいたけ、 大根、みかん	パン	油、 ごま、 マヨネーズ	640 827	38.7 49.4
6	金	<b>針供養</b> とうふめし、牛乳、 レンコンのはさみあげ（1、2こ）、 あさづけ、 おでん汁	豆腐、あさり、 鶏肉、豚肉、 竹輪、 さつま揚げ、 いかボール	牛乳、 昆布	人参	しいたけ、れんこん、 玉ねぎ、白菜、 きゅうり、大根、 キャベツ	米、砂糖、 パン粉、 じゃがいも、 こんにゃく	ごま、 油	658 835	27.7 34.3
9	月	ごはん、牛乳、 ほっけの一夜干し焼き、 肉じゃが、 ほうれん草のみそ汁、プリン	ほっけ、豚肉、 豆腐、みそ	牛乳	人参、いんげん、 ほうれん草	玉ねぎ、 白菜、 ねぎ	米、砂糖、 じゃがいも、 白滝、プリン	油	639 813	31.3 38.3
10	火	みそラーメン、ショア、 棒ぎょうざ、 ナムル、 たこやき	豚肉、なると、 あさり、餃子、 みそ	ショア、 わかめ	人参、 小松菜	もやし、 しなちく、 ねぎ、キャベツ、 きゅうり	麺、 砂糖、 たこやき	油、 ごま油	672 815	30.1 36.6
11	水	わかめごはん、牛乳、 かぼちゃとさつまいものコロック、 キャベツのソテー、 魚翅汁、青のり小魚	鶏肉、豆腐、 魚めん	牛乳、 わかめ、 <small>かたくちいわし</small> 青のり	いんげん、 人参、 ほうれん草、 あさつき	キャベツ、 玉ねぎ、 しいたけ	米、コロック、 白滝、片栗粉	油	625 814	24.7 30.5
12	木	レモンシュガートースト、牛乳、 鶏肉と野菜のトマト炒め煮、 ツナビーンズサラダ、 きのこクリームスープ	鶏肉、ツナ、 ベーコン	牛乳	人参、バプリカ、 トマト、 ブロッコリー、 パセリ	レモン、ねぎ、 キャベツ、玉ねぎ、 きゅうり、しめじ、 エリンギ、白菜、 マッシュルーム、 舞茸、コーン	パン、 グラニュー糖、 砂糖、片栗粉、 いんげん豆、 ひよこ豆、 えんどう豆	マーガリン、 油、ごま油、 マヨネーズ、 ごま	628 823	28.0 36.5
13	金	ごはん、牛乳、 たれつき唐揚げ（2、3こ）、 中華サラダ、 大根のみそ汁、紅みかん	鶏肉、卵、 くらげ、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	人参、 ほうれん草	もやし、 大根、ねぎ、 紅みかん	米、片栗粉、 小麦粉、砂糖	油、 ごま、 ごま油	688 878	27.4 33.5
16	月	カレーライス、牛乳、 海藻エッグサラダ、 バナナヨーグルト	鶏肉、 卵	牛乳、 海藻、 ヨーグルト	人参	玉ねぎ、キャベツ、 大根、もやし、 バナナ	米、麦、 じゃがいも、 白花豆、砂糖、 白いんげん豆	油	717 905	23.3 28.3
17	火	塩やきそば、牛乳、 星形オムレツ、 ブロッコリーサラダ、 のり塩ポテト	豚肉、 卵	牛乳、 チーズ、 青のり	人参、いんげん、 ピーマン、 ブロッコリー	もやし、キャベツ、 玉ねぎ、きくらげ、 カリフラワー、 コーン	麺、 さつまいも、 じゃがいも	油、 マヨネーズ	674 826	26.8 32.2
18	水	<b>かたしなの日</b> ごはん、牛乳、 あかうおの塩こうじあげ、 切干サラダ、 けんちん汁、花豆煮	赤魚、ツナ、 豚肉、豆腐	牛乳、 昆布	ほうれん草、 人参	切干大根、きゅうり、 ごぼう、大根、 ねぎ	米、片栗粉、 砂糖、 じゃがいも、 こんにゃく、 花豆	ごま、 ごま油、 マヨネーズ、 油	651 837	29.7 38.1
19	木	ロールパン、牛乳、 冬野菜のチーズ焼き、 レンコンのガーリック炒め、 鶏肉のボルシチ、 ラフランスゼリー	卵、豚肉、 ベーコン	牛乳、 チーズ	人参、トマト、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 いんげん、 ピーツ	れんこん、 かぶ、玉ねぎ、 グリーンピース、 キャベツ	パン、 じゃがいも、 さつまいも、 ひよこ豆、 ゼリー	バター、 マヨネーズ、 生クリーム	697 932	27.3 35.4
20	金	<b>冬至行事食</b> ごはん、牛乳、 ぎんざわらのてり焼き、 かぼちゃと豆の甘辛あげ、 ゆず入りスープ	さわら、 大豆、 牛肉	牛乳、 昆布	かぼちゃ、 ほうれん草、 人参	舞茸、大根、 玉ねぎ、ねぎ、 ゆず	米、砂糖、 片栗粉	油、 ごま	641 811	29.7 36.5
23	月	<b>クリスマス行事食</b> チキンライスのクリームソースがけ、牛乳、 コールスローサラダ、 クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳、 チーズ、 ヨーグルト	人参、トマト、 ブロッコリー、 バプリカ	玉ねぎ、白菜、 マッシュルーム、 エリンギ、コーン、 キャベツ、きゅうり	米、砂糖、 ケーキ	油、 マヨネーズ	701 855	24.6 29.3

\*お魚料理には、骨がありますので注意して食べましょう！  
\* 都合により材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 24g  
中学生 32g

◇今月の地場産物食材 : 米・牛乳・舞茸・しめじ・こんにゃく・白菜・ねぎ・豚肉・鶏肉などです。