

2023年

12月 給食献立予定表



南関町学校給食センター  
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1	金	○	わかめごはん	かきたま汁 お魚とひじきの豆腐よせ しそ昆布あえ	こめ きょうかまい でんぶん	ぎゅうにゅう しそこんぶ わかめとりにく たまご おさかなとひじきのとうふよせ	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	小 中	578 783	22.4 28.9
4	月	○	麦ごはん	さつまい ホッケの照り焼き 大根サラダ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さつまいも こんにやく さとう アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ なんかんあげ とうふ ハム ホッケのてりやきとりにく	ごぼう にんじん きゅうり だいこん ねぎ	小 中	643 832	26 31.8
5	火	○	麦ごはん	マーボー大根 ぎょうざ ハンサンスー	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぶん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう だいすきょうざ ぶたにく きんしたまご みそ	たまねぎ にんじん だいこん たけのこ しいたけ ならもやし きゅうり にんにく しょうが	小 中	615 824	20.1 25.1
6	水	○	コッパンカット	やきそば 鶏肉のカシューナッツあえ	コッパン ごむぎこ スパゲティ さとう あぶら でんぶん カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし パプリカ しめじ ピーマン しょうが	小 中	679 856	28.8 35.9
7	木	○	麦ごはん	南関野菜のポークカレー レモンゼリーミックス	こめ むぎ きょうかまい さつまいも あぶら れもんゼリー	ぎゅうにゅう しろいんげん ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん にんにく かぼちゃ なす ほうれんそう もも みかん りんご えだまめ ミルポア	小 中	655 848	17.9 22.2
8	金	○	麦ごはん	かしわ汁 鮭のチャンチャン焼き アーモンド和え	こめ むぎ きょうかまい こんにやく さといも パター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう サケ みそ とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ	小 中	601 771	27 32.8
11	月	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮 れんこんマヨサラダ いりこ大豆のりんかけ	こめ むぎ きょうかまい あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨ さとう	ぎゅうにゅう ツナ だいすいりこ ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん だいこん にんにく ピーマン れんこん キャベツ きゅうり	小 中	656 832	25.9 31.2
12	火	○	麦ごはん	里芋のみそ汁 チキンチコン根菜 ゆかり和え	こめ むぎ きょうかまい ふしそうめん さといも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なんかんあげ みそ	だいこん はくさい ねぎ れんこん キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう ゆかり	小 中	702 898	24.1 29.4
13	水	○	まるパンカット	ラビオリスープ 照り焼きパティ ひじきマリネサラダ	まるパン ラビオリ さとう ごま	ぎゅうにゅう てりやきパティ ひじき ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ コーン アスパラガス にんじん パセリ	小 中	648 796	27.2 32.8
14	木	○	麦ごはん	はるさめ汁 ホキのみそマヨ焼き 変わりきんぴら	こめ むぎ きょうかまい はるさめ こんにやく あぶら さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン きわかめ さつまあげ つくね みそ	しいたけ にんじん しめじ もやし ねぎ たまねぎ ごぼう パセリ	小 中	646 832	27.6 34.9
15	金	○	麦ごはん	たまごスープ とり肉のからあげ マカロニサラダ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも でんぶん マカロニ ノンエッグマヨ あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ レモンかじゅう きゅうり みかん にんにく パセリ	小 中	702 891	25.7 30.8
18	月	○	麦ごはん	じゃがいものみそ汁 鮭のハーフ焼き 花野菜サラダ	こめ むぎ きょうかまい ふしそうめん じゃがいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう わかめ サケ みそ ハム なんかんあげ	えのきたけ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ねぎ	小 中	616 785	27.6 33.6
くまさんデー きくち地区				武光公鍋	こめ むぎ きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん だいこん			
19	火	○	麦ごはん	ヤーコン入りきんぴら さつま芋と大豆のごまからめ	こんにやく ヤーコン さとう ごまあぶら ごま さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなとやさいのたんこくきわかめ なんかんあげ さつまあげ だいすき	はくさい ねぎ えのきたけ れんこん	小 中	698 883	25.7 31.3
20	水	○	しよくパン	南関野菜のみそシチュー もみの木ハンバーグ ミックスサラダ	しよくパン さつまいも ノンエッグマヨ あぶら デザート(ケーキ・プリン)	ぎゅうにゅう とうにゅう ハンバーグ みそ ひよこめめ とりにく チーズ	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー コーン かぼちゃ にんにく	小 中	696 787	24.1 30.1
セレクトデザート(小)				セレクトデザート(小学校のみ)						
21	木	○	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 きびなごカリフライ ゆずかつお和え	こめ きょうかまい じゃがいも さとう でんぶん こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ てんぷら きびなごカリカリ かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり ゆず	小 中	651 838	22.3 27.1
22	金	○	ごはん	のっぺい汁 いわし生姜煮 ちくさ和え	こめ きょうかまい こんにやく さといも でんぶん ごま さとう デザート(ケーキ・プリン)	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とりにく とうふ ハム	しいたけ にんじん ごぼう だいこん コーン こまつな キャベツ	小 中	630 883	26.9 33.5

\*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。

\*20日はクリスマス献立です。中学生は2年生が修学旅行のため22日にセレクトデザートを付けます。