

2024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)	
2	月	○	梅じゃこごはん	さつま汁 野菜コロッケ 鶏肉とごぼうの中華あえ	こめ ごま さつまいも こんにやく あぶら コロッケ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ なんかんあげ とりにく ちりめん ぶたにく	ごぼう にんじん ねぎ きゅうり うめ しょうが	小 中	712 898	23.9 28.8
3	火	○	みかんの日 麦ごはん	ちゃんこ汁 ホキのチャンチャン焼き みかん	こめ むぎきょうかまい こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ なんかんあげ みそ たまねぎボール とりにく	にんじん はくさい ねぎ もやし だいこん えのき しいたけ たまねぎ ピーマン みかん	小 中	599 786	25.5 31.6
4	水	○	揚げパン	野菜スープ煮 ひよこ豆サラダ もものジュレ	パン さとう あぶら くろさとう じゃがいも ノンエッグ もものジュレ	ぎゅうにゅう ひよこまめ きなこ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン パセリ	小 中	623 802	23 29.1
5	木	○	麦ごはん	もすく汁 パリパリ春巻き 南関あげの酢のもの	こめ むぎきょうかまい ふしそめんと ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう はるまき なんかんあげ わかめ ちくわとうふ もすく	えのき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	小 中	671 894	19.7 24.2
6	金	○	麦ごはん	肉豆腐 ししゃもの香り焼き きなこ豆 味付けのり	こめ むぎきょうかまい こんにやく あぶら ごまあぶら でんぶん きなこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ ししゃも のり だいず きゅうにく	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ にんにく	小 中	654 846	28.9 36.8
9	月	○	からいもごはん	けんちん汁 いわしの生姜煮 ごま酢和え	こめ きょうかまい さつまいも ごま さといも さとう こんにやく でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ なんかんあげ ハム いわしのしょうがに とうふ	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	小 中	657 804	25 29.7
10	火	○	麦ごはん	白菜のみそ汁 チキンチキン根菜 お花のサラダ	こめ むぎきょうかまい さといも ふしそめんと さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ なんかんあげ	だいこん にんじん はくさい ごぼう れんこん えだまめ カリフラワー ブロッコリー	小 中	690 883	24.7 30
11	水	○	ナン	キーマカレー 鶏肉とレバーのカシューナッツ炒め とうふ肉 豆乳プリン	ナン カシューナッツ さとう とうにゅうプリン あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず チーズ とりにく レバー ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パプリカ しょうが	小 中	662 869	29.1 37.4
12	木	○	麦ごはん	おでん 卵の花サラダ ちりめんの炒り煮	こめ むぎきょうかまい さといもこんにやく さとう ノンエッグ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわうすらのたまご おから こんぶ ツナ ちりめん	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	小 中	608 770	24.1 28.8
13	金	○	チャーハン	わかめスープ チキンナゲット 中華風コーンサラダ	こめ きょうかまい あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とうふ かまぼこ チキンナゲット わかめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり えだまめ ねぎ	小 中	618 772	23.6 28.6
16	月	○	麦ごはん	かきたま汁 ホキの磯辺天ぷら 海苔の佃煮和え	こめ むぎきょうかまい でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ホキのてんぷら のり たまご	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー えのき	小 中	693 846	26.5 30.8
17	火	○	麦ごはん	里芋のそぼろ煮 ひじきサラダ 手作りふりかけ	こめ むぎきょうかまい さといも でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ ひじき こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ いんげん えだまめ キャベツ ごぼう きゅうり	小 中	603 766	22.3 26.2
18	水	○	セレクト給食 ミルクパン	クリームシチュー カラフルサラダ もみの木ハンバーグ いちごケーキ・チョコケーキ・カップゼリー	パン (ケーキ・ゼリー) マカロニ じゃがいも あぶら ノンエッグ	ぎゅうにゅう もみの木ハンバーグ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	小 中	634 808	25.7 32.6
19	木	○	きくち地区 麦ごはん	武光公鍋 ヤーコン入りきんぴら いびきいも 大学芋	こめ むぎきょうかまい あぶら こんにやく ヤーコン さとう ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ わかめ さつまあげ ぶたにく みそ	にんじん だいこん はくさい えのき ねぎ れんこん	小 中	690 878	20.1 24.3
20	金	○	とうじの献立 ぶりの日	かぼちゃ団子汁 ぶりフライ ごまきゆり はちみつゆずゼリー	こめ むぎきょうかまい ごむぎこ しらたまご ごま ごまあぶら ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぶりフライ とりにく	かぼちゃ だいこん ごぼう はくさい しいたけ きゅうり にんじん	小 中	739 892	24.4 27.8
23	月	○	麦ごはん	クリームスープ グリルチキン スパゲティサラダ	こめ むぎきょうかまい バター スパゲティ あぶら ごむぎこ じゃがいも マカロニ ノンエッグ	ぎゅうにゅう とりにく グリルチキン	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ みかん缶	小 中	679 875	26.4 32.3
24	火	○	鶏ごぼうごはん	ふのすまし汁 きびなごかりかりフライ おかか和え	こめ むぎきょうかまい あぶら ふ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼこ ちりめん とうふ きびなご かつおぶし わかめ	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん えのき はくさい もやし えだまめ	小 中	608 768	26.2 32.8

*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。