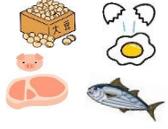


12月給食献立予定表

・感染症の予防に心がけよう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
								
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
2 (月)	三色ごはん (鶏そぼろ・たまごそぼろ・ 小松菜のごまあえ) 牛乳 さつまい	鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳	こまつな しょうが		米 砂糖	ごま サラダ油	914 38.9 26.5
3 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のガーリックソースあえ げんきサラダ スープワンタン	鶏肉 ハム かつおぶし 鶏肉 なた	牛乳 塩こんぶ	レモン果汁 にんにく りんご たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん もやし キャベツ		米 砂糖 砂糖 ワンタン	ごま油 ごま サラダ油	817 34.9 20.2
4 (水)	ごはん 牛乳 野菜コロッケ・ソース ひじきの五目炒り煮 豆腐と肉団子のみそ汁	だいず 鶏肉 あぶらあげ 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉(卵) 砂糖 でんぷん	サラダ油 サラダ油 油	871 26.7 24.6
* 市貝町産 有機野菜給食の日④ * (いちがいまちゃん ゆうきやさいきゅうしよくのひ) レモン使用								
5 (木)	*ハニーレモントースト* 牛乳 ファルファールのサラダ ポークビーンズ		脱脂粉乳 牛乳	レモン		小麦粉 砂糖 はちみつ マカロニ	ショートニング マーガリン イタリアンドレッシング サラダ油	783 26.4 25.4
6 (金)	ごはん 牛乳 春巻き キムチ和え マーボー春雨	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり だいこん もやし にんじん たまねぎ ピーマン だげのこ しょうが にんにく しいたけ		米 はるさめ 小麦粉 米粉 砂糖 だんぷん はるさめ 米 小麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 サラダ油	907 22.5 28.3
9 (月)	いりこ菜めし(麦ごはん) 牛乳 厚焼きたまご ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	かつおぶし みそ 卵 まぐろ 豆腐 きざみあげ みそ	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこん葉		米 小麦 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ノンエッグマヨ	862 26.0 27.8
10 (火)	ごはん 牛乳 納豆 切干大根の煮付け 豚汁	だいず 鶏肉 あぶらあげ さつまい 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	837 33.3 21.4
11 (水)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン くらげサラダ 中華風コーンスープ	鶏肉 くらげ 卵	牛乳	にんにく トマト きゅうり だいこん とうもろこし こまつな たまねぎ		米 でんぷん 砂糖 中華ごまドレッシング でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	878 30.9 25.9
12 (木)	ミルク担々麺 牛乳 豚肉しゅうまい② カニ風味サラダ	鶏肉 みそ ホタテエキス 豚肉 スケソウすり身 卵白	牛乳	ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし		中華麺 だんぷん さとう 小麦粉 砂糖	サラダ油 ねりごま アーモンド ごま ごま	777 33.4 23.2
13 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 だいず わかめ ふのり くわかめ とさかのり こんぶ ヨーグルト	牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん		米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 青じそドレッシング	サラダ油	897 25.9 22.7

※献立は、材料購入の都合により急遽変更することがあります。

令和6年度
12月給食目標

・感染症の予防に心がけよう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
16 (月)	ごはん 牛乳 ハムカツ・ソース マカロニサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁		牛乳			米		920 27.7 25.5
17 (火)	キャロットピラフ 牛乳 野菜いろいろ肉団子② ブロッコリーサラダ 卵入りわかめスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ		米	バター	801 26.3 24.0
18 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き 磯辺和え すいとん汁	ホキ みそ	牛乳	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ	877 35.3 24.7
* 市貝町産 有機野菜給食の日⑤ * かぼちゃ・たまねぎ・にんじん使用								
19 (木)	コッペパン・キャラメルパテ 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 花野菜とパスタのサラダ *冬至シチュー*		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 キャラメル	ショートニング マーガリン	833 39.2 29.9
20 (金)	ごはん・のり香味ふりかけ 牛乳 メンチカツ・ソース チーズ入りフレンチサラダ 根菜のごま汁		牛乳			米 砂糖	ごま	903 30.5 29.3
23 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグシャリアピンソース ささみと野菜のサラダ たまねぎと麩のみそ汁		牛乳			米		879 30.4 28.5
24 (火)	かき揚げ丼 (野菜かき揚げ・天井のタレ) 牛乳 春雨サラダ いものこ汁		牛乳			米		870 24.5 22.7
25 (水)	オムライス (チキンライス・ケチャップ) (スクランブルエッグ) ※半熟のような形状ですが、 完全加熱済みです。 牛乳 肉団子のクリームスープ クリスマスチョコケーキ	鶏肉		たまねぎ にんじん グリンピース トマト		米	バター	978 30.2 34.5

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
873Kcal	31.3g	27.1g	3.0g

<今月の栄養価平均値>