




12月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

2024.小学校  
さくら市喜連川給食センター

日付	こんだてめい はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう。	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう					
			血や肉になる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
2(月)	コロケパン(シェルパン・コロケ・ソース)牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ しろいんげんのポタージュ	660 21.8 25.2 3	ウインナー いんげんまめ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	きゅうり きゃべつ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	油 ドレッシング
3(火)	ごはん 牛乳 やきざかな(アジしおやき) もやしのナムル みそけんちん汁	574 23.9 15.7 2.1	アジ とりにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん こんにやく ねぎ もやし ごぼう	こめ さといも	油 ドレッシング ごま
4(水)	バターコッペパン 牛乳 ミートオムレツ マカロニサラダ ブラウンシチュー	713 22.8 32.2 3	たまご ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ きゅうり マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ	エッグマヨネーズ 油
5(木)	ごはん 牛乳 エビシウマイ(1) しおこ ぶあえ マーボーどうふ	641 25.8 18.3 1.5	ぶたにく とうふ だいず えび みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ はくさい きゅうり ねぎ	こめ でんぶん さとう	油 ごま油 ごま
6(金)	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのしょう がいため こんさいサラダ ギョウザスー プ	662 22 21 2	ぶたにく	牛乳	にら にんじん	たまねぎ れんこん とうもろこし ごぼう だいこん	こめ サラダ油	油 ごま油 ドレッシング
9(月)	ミルクパン 牛乳 しろみざかなフライ (ソース) はなやさいとパスタのサラダ ふわふわスープ	637 26.6 21.5 2.8	ホキ たまご ベーコン	牛乳 こなチーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	カリフラワー きゅうり とうもろこし きゃべつ	パン マカロニ じゃがいも パンこ	油 ドレッシング
10(火)	ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきとツ ナのいろいろナムル けんさんヨーグルト	711 21.5 21.4 2.3	ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	油 ごま ごま油
11(水)	はちみつパン 牛乳 やさいかきあげ に こみうどん ツナキャベツサラダ	612 18.5 25.4 2.1	とりにく あぶらあげ	牛乳 ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きゃべつ ねぎ	パン うどん はちみつ さとう	油 エッグマヨネーズ
12(木)	ごはん 牛乳 なつとう ツナのりずあえ じゃがいものそぼろに	651 24.8 14.8 1.5	とりにく なつとう ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しらたき	こめ じゃがいも さとう でんぶん	油 ごま
13(金)	ごはん 牛乳 あげギョウザあまずかけ(2) きりぼしだいこんのために もずくのちゅ うかスープ	638 19.5 19.3 2.2	たまご かまぼこ さつまあげ あうらあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん もずく	だいこん しいたけ たけのこ ねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	油 ごま油
16(月)	コッペパン 牛乳 チキンステーキとまと ソースかけ シーザーサラダ にくだんご とはるさめのスープ チョコだいずクリーム	651 29.5 26.4 2.9	とりにく ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん ロマネスコ	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし とうもろこし	パン はるさめ さとう クルトン	だいずクリーム 油 ドレッシング
17(火)	 おべんとうの日							
18(水)	やきそばパン(コッペパン・やきそば) 牛乳 メンチカツ にらのわふうあえ	598 22.7 18.7 2.6	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら いんげん	たまねぎ きゃべつ もやし	パン やきそばめん	油 ごま ドレッシング
19(木)	にしよくごはん(ごはん・とりそぼろ・ご まあえ)牛乳 じゃがいものみそ汁	584 25.2 13.5 1.9	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう	油 ごま
20(金)	ごはん 牛乳 にざかな(いわしおかか に) ほうれんそうとしゅんぎくのごまあ え かぼちゃいりやさい汁 <b>とうじのメニュー</b>	580 21.3 16.3 2	いわし あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ しゅんぎく	はくさい だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さとう	ごま
23(月)	ミルクパン 牛乳 スペインふうオムレツ ブロッコリーとジャコのサラダ スパゲッ ティナポリタン	598 22.6 20.3 2.3	たまご ウインナー	牛乳 こなチーズ ジャコ	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン スパゲッティ さとう	マーガリン ドレッシング
24(火)	<b>喜連川小オリジナル献立</b> わかめごはん 牛乳 てづくりからあげ ちゅうかふうは るさめサラダ キムチとん汁 アセロラゼ リー	673 26.4 17.7 3.2	とりにく ぶたにく ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにやく ねぎ もやし ごぼう	こめ じゃがいも はるさめ でんぶん さとう	油 ごま油 ゼリー
25(水)	バターコッペパン 牛乳 ハンバーグおろ しソースかけ イタリアンサラダ ミネス トローネスープ	675 26.8 27 3	ぶたにく とりにく ウインナー ツナ だいず	牛乳	にんじん ロマネスコ	たまねぎ きゃべつ だいこん とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	マーガリン ドレッシング

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

◆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 20.0g

★12月17日・・・「お弁当の日」です。わすれないようにしましょう。。

★24日は、喜連川小学校のオリジナル献立です。

