



12月 給食献立予定表



矢板中

令和5年11月下旬配布
矢板市立矢板北学校給食
共同調理場 (矢板中内)

日付	こんだてめい ※ 毎日牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価 1食分 - kcal
		【赤】主に体をつくるものになる		【緑】主に体のちようしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもとになる		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 金	セルフすき焼きうどん(うどん) (すき焼き風汁) チキンミンチカツ かまぼこサラダ ミニたい焼き	豚肉 焼き豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ	肉・魚・卵・大豆 小魚・乳製品・海そう	色のかい野菜 にんじん ほうれんそう にんじん	その他の野菜・果物 はくさい ねぎ ししいたけ たまねぎ だいこん	米・パン・いも・砂糖 うどん さとう パン粉 でん粉 さとう ミニたい焼き	脂質 油・バター・ごま サラダ油 サラダ油 ドレッシング	713 27.0 23.7 3.4
4 月	セルフ三色丼 (ごはん) (そぼろ) (錦糸卵) (お浸し) なめことわかめの味噌汁 じゃこチーストースト(食パン) (じゃこチース)	鶏肉 大豆 たまご かつおぶし とうふ みそ		しょうが 小松菜 わかめ	しょうが もやし なめこ ねぎ	ごめ さとう でん粉		800 32.5 22.7 2.8
5 火	プレーンオムレツ ブロッコリーとしめじのサラダ ニョッキのクリームスープ	たまご 鶏肉		バセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ もやし しめじ	小麦粉 さとう でん粉	ごま ノンエッグ ドレッシング	883 31.9 38.8 4.0
6 水	ごはん 納豆 筑前煮 玉ねぎの味噌汁	納豆 鶏肉				ごめ さとう	サラダ油	755 28.5 17.7 2.5
7 木	ごはん キーマカレー にんじんサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆		ピーマン にんじん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	ルウ さとう	サラダ油	885 29.2 23.3 2.6
8 金	セルフフィッシュサンド(丸パン) (白身魚のフライ) (ソース) ポイルキャベツ ボルシチ風トマト煮込み	ホキ				小麦粉 さとう パン粉 小麦粉 でん粉	サラダ油	759 27.9 29.6 3.0
11 月	セルフ豚丼 (ごはん) (豚丼の具) にらともやしのキムチ和え 大根の味噌汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら にんじん	しょうが たまねぎ しらたき もやし だいこん	ごめ さとう	サラダ油	736 27.6 18.4 3.2
12 火	パインパン デミグラスハンバーグ(ハンバーグ) (デミグラスソース) 小松菜の和風スパゲティ ※矢高レシビ 白菜とウィンナーのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー		にんじん 小松菜	パイン たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんにく しいたけ しめじ まいわけ たまねぎ にんにく	小麦粉 さとう でん粉 スパゲティ	サラダ油 サラダ油	812 29.0 28.9 3.9
13 水	ごはん 肉シューマイ③ ツナ海藻サラダ マーボー豆腐	豚肉 まぐろツナ 豆腐 豚肉 みそ			たまねぎ しょうが もやし	パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 でん粉	ごめ ドレッシング ごま油	889 37.4 27.3 2.9
14 木	ごはん マグロカツ ソース にらともやしのお浸し 鶏団子汁 キャンディーチーズ②	ひんながまくろ かつおぶし 鶏肉		たまねぎ にら にんじん		ごめ パン粉 さとう	サラダ油	793 25.5 20.0 2.9
15 金	黒糖パン ハッシュドポテト③ チリコンカン ※給食レシビ 白菜とコーンのクリームスープ					小麦粉 黒さとう じゃがいも	サラダ油 サラダ油	786 26.2 28.5 3.8
18 月	ごはん ハムカツ ソース 中華風春雨サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉				ごめ パン粉	サラダ油	856 25.7 19.3 3.8
19 火	セルフいちごクリームサンド(コッパン) (いちごクリーム) 肉団子② カレースープ					小麦粉 さとう クリーム		881 25.9 34.7 3.5
20 水	ごはん 油淋鶏 ツナひじきナムル ワンタンスープ	鶏肉 まぐろツナ 豚肉		にんじん にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり もやし	ごめ でん粉 さとう ワンタン	サラダ油 ドレッシング ごま油	862 32.2 26.1 2.6
21 木	セルフチキンピラフ(ごはん) (チキンピラフの具) イタリアンサラダ クラムチャウダー	鶏肉		にんじん ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ パン粉 さとう	サラダ油 ドレッシング	827 28.2 20.8 2.7
22 金	ミニコッパン チョコクリーム 餃子ロール ゆずかつお和え かぼちゃほうとうどん ミニオレンジゼリー					小麦粉 さとう チョコ		805 29.0 24.3 3.9
25 月	午前中授業 給食はありません							

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g
 今月の平均 エネルギー：813kcal たんぱく質：28.9g 脂質：25.2g 食塩相当量：3.2g
 ※ 記載している栄養価は、すべて飲用牛乳(200ml)を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。



