

12月分学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

2021. 御前崎市学校給食センター

| 日/曜日 | 献立名 | 主にエネルギーのもとになる食品(黄) | | 主に体を作るもとになる食品(赤) | | 主に体の調子を整えるもとになる食品(緑) | | 調味料 | フ | ス | 欠食校 |
|------|------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------|----------------------------|--|--------------------------------|---|--|-----------------------|
| | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 | しつ たんぱく質 | むきしつ 無機質 | カロテン | せいの ビタミンC・繊維 | | | | |
| 水 | むぎごはん | 米(こめ) 大麦(おおむぎ) | | | | | | | | | 東小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 (ぎゅうにゅう) | | | | | | |
| | エビシュウマイ | てん粉(ふん) 小麦粉 砂糖 | 豚脂 | 鱈(たら) えび 大豆(だいず) | | | 玉(たま)ねぎ しょうが | オリーブ 塩 香辛料 | | | |
| | マーボーだいこん | 砂糖(さとう) てん粉 | 米油(こめあぶら) ごま油 | 豚肉(ぶたにく) 豆腐(とうふ) 大豆 みそ | | にんじん | 大根(だいこん) たけのこ しょうが 根深(ねぶか)ねぎ ほししいたけ | オリーブ 酒 塩 中華スープ 豆板醤 | | | |
| | ほうれんそうともやしちゅうかあえ | 砂糖 | ごま油 | しらす | ほうれん草(そう) | もやし | しょうゆ 酢 塩 | | | 幼 493 19.8 小 633 25.2 中 783 30.7 | |
| 木 | とうもろこしごはん | 米 大麦(おおむぎ) | バター | | | | とうもろこし | しょうゆ 酒 塩 コンソメ | | | 池幼 東小5年 北小6年 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | ほっけのおやき | | | ほっけ | | | | 塩 | | | |
| | いしかりじる | じゃが芋(いも) | | 鮭(さけ) 豆腐 みそ | | 人参(にんじん) | 大根 白菜(はくさい) 根深ねぎ しいたけ しょうが | だし用削り節 酒 みりん 昆布だし | | | |
| | いかとキャベツのしょうがいため | | 米油 | いか | 人参 | キャベツ しょうが | しょうゆ しょうが 塩 ねぎ | | | 幼 460 20.7 小 585 28.0 中 708 33.6 | |
| 金 | しょくパン | 小麦粉(こむぎこ) 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 (たっしふんにゅう) | | | 塩 | | | 第一小 東小5年 北小2・6年 |
| | チョコクリーム | 砂糖 | カカオマス | | 練乳 (れんにゅう) | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | チキンのフレイクやき | パン粉(こ) コーンフレイク | ノイグ マネーズ | 鶏肉(とりにく) | チーズ | | | 塩 しょうが | | | |
| | ポトフ | さつま芋 | | ウインナー | | 人参 | 大根 しめじ 玉ねぎ | オリーブ コショウ 塩 コンソメ | | | |
| | コーンサラダ | 砂糖 | 米油 | 鰹油漬け (まぐろあぶらづけ) | | | きゅうり キャベツ とうもろこし | 酢 塩 しょうが | | | |
| | ちゅうかめん | 小麦粉 | | | | | | | | | |
| 月 | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | 白小 浜中3年 |
| | はるまき | 小麦粉 砂糖 でん粉 コシカカ 春雨(はるさめ) | ラード 米油 | 豚肉 大豆粉(こ) | | 人参 | キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが | しょうゆ 塩 香辛料 | | | |
| | とんこつラーメンスープ | 砂糖 | 米油 ごま 植物油 (しよくぶつゆ) | 豚肉 ゼラチン なると(たけ たい) | | 人参 葉ねぎ | キャベツ もやし きくらげ にんにく しょうが | 中華スープ 塩 しょうが | | | |
| | くきわかめのちゅうかあえ | 砂糖 | ごま油 | 鰹油漬け | くきわかめ | | 大根 きゅうり | しょうゆ 酢 塩 | | | |
| 火 | さくらごはん | 米 大麦 | | | | | | しょうゆ 塩 酒 | | | 高幼 浜中3年 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | いそはなたまごまき | 砂糖 でん粉 | 植物油 | 卵(たまご) | 青(あお)のり | 人参 | しょうが | しょうゆ みりん 塩 醤油 | | | |
| | ぶたにくとだいこんのもの | 砂糖 | | 豚肉 さつま揚げ (たけ たい たい) | | 人参 グリーンピース | 大根 こんにゃく | しょうゆ みりん 酒 和風だし | | | |
| | もやしとごまつなのいためもの | | ごま油 | ベーコン | 小松菜(こまつな) | もやし | 塩 しょうが 酒 しょうゆ | | | 幼 489 18.9 小 623 24.2 中 752 28.3 | |
| 水 | ごはん | 米 | | | | | | | | | 浜中3年 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | さばのだつたあげ | でん粉 | 米油 | さば | | | | しょうゆ みりん 塩 醤油 | | | |
| | かきたまじる | でん粉 | | 卵 豆腐 | | 人参 糸(いと)みつば | 玉ねぎ | だし用削り節 しょうゆ みりん 酒 和風だし | | | |
| | だいすのいそに | 砂糖 | 米油 | 大豆 ちくわ(たくわ) | ひじき | 人参 | 枝豆(えだまめ) | しょうゆ みりん 酒 和風だし | | 幼 564 20.7 小 708 25.3 中 861 30.5 | |
| 木 | むぎごはん | 米 大麦 | | | | | | | | | 高幼 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | だいすどにほしのあげに | でん粉 砂糖 | 米油 ごま | 大豆 | 煮干(にしほ) | | | しょうゆ | | | |
| | ふゆやさいのカレー | 里(さと)芋 小麦粉 砂糖 | 米油 ラード 植物油 | 豚肉 大豆粉 | チーズ | 人参 トマト | 玉ねぎ 大根 れんこん 根深ねぎ りんご にんにく しょうが | オリーブ コショウ 塩 コンソメ 粉 粉 香辛料 | | | |
| | みかん | | | | | みかん | | | | 幼 591 22.1 小 734 26.8 中 887 32.5 | |
| 金 | こくとういりロールパン | 小麦粉 砂糖 黒糖(こくとう) | ショートニング | | 脱脂粉乳 | | | 塩 | | | 白幼 北こ |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | ココロレモンステーキ | でん粉 砂糖 | 米油 | 豚肉 | | | にんにく レモン果汁(かじゅう) | しょうゆ 塩 しょうゆ みりん | | | |
| | ボルシチ | じゃが芋 砂糖 小麦粉 米粉(こめこ) | 米油 ラード 植物油 | 牛肉 大豆 | クリーム | 人参 トマト | 玉ねぎ キャベツ ピーズ にんにく しょうが | 塩 しょうが 粉 オリーブ トマト粉 シソ | | | |
| | だいこんサラダ | 砂糖 | ノイグ マネーズ オリーブ油 | | | 大根 きゅうり とうもろこし レモン果汁 | 塩 しょうが | | | 幼 498 21.5 小 663 28.1 中 840 34.7 | |
| 月 | げんまいいりごはん | 米 玄米(げんまい) | | | | | | | | | 御こ 御小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | | |
| | ぶたどんのく | 砂糖 | 米油 | 豚肉 | | 人参 | 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ しょうが にんにく | しょうゆ 酒 みりん | | | |
| | さつまいものみそしる | さつま芋 | | 豆腐 みそ 油揚げ(あぶらあげ) | | 人参 葉ねぎ | 白菜(はくさい) | だし用削り節 | | | |
| | ほうれんそうのごまあえ | 砂糖 | ごま | | ほうれん草 | もやし | しょうゆ | | | 幼 495 21.5 小 615 26.4 中 748 31.7 | |

| 日/曜日 | 献立名 | 主にエネルギーのもとになる食品(黄) | | 主に体を作るもとになる食品(赤) | | 主に体の調子を整えるもとになる食品(緑) | | 調味料 | フック・フォーク | 欠食校 |
|----------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--|----------|--|
| | | たんすいかぶつ | しつ | しつ | むきしつ | カロテン | せんい | | | |
| | | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミンC・繊維 | | | |
| 14 火 | せきはん | 米 もち米 小豆(あずき) | ごま | | | | | 塩 | | 御小 白小5年 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | いわしのごまみそ | 砂糖 | ごま | 鰯(いわし) みそ | | | | 発酵調味料 塩 | | |
| | よしのじる | でん粉 | | 鶏肉 豆腐 油揚げ | | 人参 葉ねぎ | 白菜 | しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 | | 幼 532 21.8 小 667 26.6 中 806 32.1 |
| 15 水 | らっかせいのごもくに | 砂糖 | 落花生(らっかせい) 米油 | ちくわ(タラ) | 昆布(こんぶ) | 人参 | ごぼう こんにゃく 枝豆 | しょうゆ 酒 みりん 和風だし | | |
| | チキンライス | 米 大麦 | バター | 鶏肉 | | 人参 トマト グリーンピース | 玉ねぎ | トマトケチャップ 塩 こしょう コク パプリカ | | 御小 白小5年 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | チーズオムレツ | 砂糖 | 大豆油 | 卵 | チーズ | | | 塩 酢 | | |
| | コーンクリームスープ | 小麦粉 | バター 植物油 | ベーコン | 脱脂粉乳 チーズ | 人参 パセリ | 玉ねぎ とうもろこし | コク しょうゆ 塩 香辛料 | | |
| クリスマスデザート(幼稚園) | 砂糖 | 水(みず)あめ | 植物油 | 豆乳(とうにゅう) 牛乳 | | | キャベツ きゅうり レモン果汁 | 塩 しょうゆ | | 幼 576 20.4 小 630 24.6 中 761 28.9 |
| 16 木 | ごはん | 米 | | | | | | | | 池幼 高幼 御小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | チャプチェ | 春雨 砂糖 | ごま油 ごま | 豚肉 | | 人参 ピーマン | 玉ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが | しょうゆ 酒 みりん 中華スープ チヂミ | | |
| | キムチチゲ | トックもち (上新粉)しょうしんこ 砂糖 でん粉 | | 鶏肉 豆腐 みそ | 昆布 | 人参 たら トマト | 白菜 えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく りんご | しょうゆ 塩 酢 中華スープ 芥子 唐辛子 パウチ粉 | | 幼 506 20.5 小 635 25.0 中 773 29.8 |
| 17 金 | もやしナムル | | ごま油 ごま | | | ほうれん草 | もやし | しょうゆ 塩 | | |
| | つゆひかりいりレーズンロールパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | | 脱脂粉乳 | 茶(ちや) | 干(ほ)しぶどう | 塩 | | 池幼 高幼 白幼 御小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | ローストチキン | | | 鶏肉 | | | しょうが | しょうゆ みりん 酒 | | |
| | ふゆやさいのスープ | さつま芋 | | ベーコン | | 人参 パセリ | 白菜 大根 | コク 芥子 しょうゆ 塩 | | 幼 508 22.1 小 681 27.1 中 904 35.5 |
| 20 月 | セレクトクリスマスケーキ (小学校・中学校) | 小麦粉 砂糖 米粉 水あめ コーンスターチ | アーモンド ココア 植物油 チョコレート マーガリン | 卵 ゼラチン 豆乳 | クリーム 練乳 (れんにゅう) チーズ | | いちご ラズベリー レモン果汁 | 塩 | | |
| | みかん(幼稚園) | | | | | | みかん | | | |
| | うどん | 小麦粉 | | | | | | 塩 | | 全幼 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| 21 火 | こうやどうふといかのおこのみあげ | でん粉 砂糖 | 米油 | 高野(こうや)豆腐 いか | 青(あお)のり | | しょうが にんにく | しょうゆ 和風だし 塩 | | |
| | にくうどんじる | でん粉 | | 豚肉 | | 人参 小松菜 | しめじ ほししいたけ 根深ねぎ | しょうゆ 酒 塩 みりん 昆布だし だし用削り節 和風だし | | 小 604 32.9 中 723 40.3 |
| | はくさいのおかかあえ | | | 鯉削り節 (かつおけずりぶし) | | 人参 | 白菜 もやし | しょうゆ | | |
| | むぎごはん | 米 大麦 | | | | | | | | 全幼 |
| 22 水 | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくのちゅうかあげ | でん粉 砂糖 | 米油 ごま油 | 鶏肉 | | 葉ねぎ | にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ だけのこ | しょうゆ 酒 リース 中華スープ | | 小 689 28.1 中 843 33.8 |
| | ちゅうかどんのく | でん粉 砂糖 | ごま油 | いか えび | | 人参 | ほししいたけ しょうが にんにく りんご | しょうゆ 酒 塩 中華スープ しょうゆ | | |
| | りんご | | | | | | | | | |
| 23 木 | わかめごはん | 米 大麦 砂糖 | | | わかめ | | | 塩 | | 全幼 北小 浜中 御中 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | さわらのしおこうじやき | こうじ | | 鯖(さば)ら | | | | 塩 | | |
| | こんさいじる | | ごま油 | 豚肉 豆腐 みそ | | 人参 | 大根 こんにゃく ごぼう れんこん 根深ねぎ | だし用削り節 | | 小 636 30.0 中 772 36.1 |
| 24 金 | かぼちゃのそぼろに | 砂糖 | 米油 | 鶏肉 大豆 | | かぼちゃ グリーンピース | しょうが | しょうゆ 酒 みりん | | |
| | ごはん | 米 | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| | てづくりメンチカツ | 小麦粉 パン粉 | 米油 | 豚肉 牛肉 大豆 | | | 玉ねぎ | 塩 しょうゆ カク | | |
| 24 金 | かんとうに | 里芋 砂糖 | | 鶏肉 | 昆布 | 人参 | 大根 こんにゃく | しょうゆ みりん 酒 芥子 だし用削り節 和風だし | | 小 778 29.3 |
| | わかめサラダ | 砂糖 | ごま油 ごま | 鰯油揚げ | わかめ | | キャベツ きゅうり | 塩 酢 しょうゆ | | |
| | マーガリンいりロールパン | 小麦粉 砂糖 | ショートニング マーガリン | | 脱脂粉乳 | | | 塩 | | (実施校) 第一小 |
| | ぎゅうにゅう | | | | 牛乳 | | | | | |
| 24 金 | ミートボールのトマトソース | パン粉 砂糖 | 米油 | 豚肉 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ りんご | トマトケチャップ リース 塩 カク こしょう | | |
| | エリンギのとうにゅうチャウダー | 小麦粉 | バター | ベーコン 豆乳(とうにゅう) | 脱脂粉乳 クリーム | 人参 グリーンピース | エリンギ 玉ねぎ | 塩 しょうゆ カク 芥子 香辛料 | | |
| | キャベツのごまじゃこサラダ | | ごま | | しらす | 人参 | キャベツ きゅうり | しょうゆ | | 小 639 26.1 |

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1人当り650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人当り830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ビクトグラム**です。
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。