

# 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

2022. 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	スパイス	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1 木	ごはん	米								東小5年 北小5年 池新田幼  幼 508 20.0 小 635 24.8 中 768 29.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのてりやき			いか			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	ベーコンとじゃがいものにももの	じゃが芋 砂糖	米油	ベーコン		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	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		
2 金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		第一小    幼 621 22.8 小 751 28.2 中 946 35.6
	ホワイトクリーム	砂糖 水あめ でん粉	植物油脂		乳製品 脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ココロマーマレードチキン	マーレードン でん粉	米油	鶏肉			にんにく	ワイン しょうゆ 塩		
	トマトシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	肉団子 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	塩 香辛料 ケチャップ ワイン コリアン 酢 しょうゆ		
	キャベツサラダ	砂糖	米油				キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 しょうゆ		
5 月	ちゅうかめん	小麦粉								幼 434 17.3 小 599 23.0 中 770 28.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 ごま 大豆油	鶏肉 大豆粉			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 魚介だし こしょう 塩		
	とんこつラーメンスープ	水あめ 砂糖	米油 豚脂 ごま油	豚肉 なんと		人参 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きくらげ	しょうゆ 塩 香辛料 しょうゆ 中華スープ		
	チンゲンサイともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			チンゲンサイ	もやし	しょうゆ 酢 塩		
6 火	ごはん	米								御前崎小 高松幼   幼 502 22.6 小 624 28.0 中 757 33.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのごまみそやき	砂糖	ごま	鯖(さわら) みそ				しょうゆ みりん 酒		
	かんとうに	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし 酢		
	ほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ		
7 水	むぎごはん	米 大麦								御前崎小    幼 565 21.6 小 710 26.8 中 865 32.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいすとにほしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	ふゆやさいのカレー	里芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 大根 れんこん 根深ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 加-粉 塩 香辛料 リース ケチャップ しょうゆ 酢		
	わかめサラダ	砂糖	ごま油	鯖(まぐろ)油漬け	わかめ		キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ		
8 木	チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		トマト 人参 グリーンピース	玉ねぎ	パプリカ粉 塩 ケチャップ しょうゆ コリアン		御前崎小    幼 581 19.7 小 641 23.5 中 772 27.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油	卵	チーズ			塩 酢		
	コーンクリームスープ	小麦粉 砂糖	米油	ベーコン	脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	塩 香辛料 酢 コリアン しょうゆ		
	コールスローサラダ	砂糖	パプリカ粉 オリーブ油				キャベツ きゅうり レモン果汁	塩 しょうゆ		
	クリスマスデザート(幼稚園)	水あめ 砂糖	植物油脂	豆乳 大豆粉			いちご			
9 金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		御前崎小 白羽幼   幼 525 22.3 小 701 28.8 中 888 35.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ようふうチキンカツ	小麦粉 パン粉	米油	鶏肉	チーズ	パセリ		塩 しょうゆ		
	ボルシチ	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆	クリーム	人参 トマト	にんにく しょうが ピーズ 玉ねぎ キャベツ	ワイン 塩 しょうゆ 香辛料 ケチャップ 酢		
	だいこんサラダ	砂糖	オリーブ油				大根 きゅうり とうもろこし	塩 しょうゆ 酢		
12 月	むぎごはん	米 大麦								白羽小 御前崎こ   幼 481 19.4 小 621 25.1 中 763 30.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	えびしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉		えび 鱈(たら)			玉ねぎ	塩 ほたてだし		
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	しょうが たけのこ 大根 干しいたけ 根深ねぎ	酒 トマト しょうゆ 中華スープ 塩		
	くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鯖油漬け	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
13 火	げんまいいりごはん	米 玄米								池新田幼 高松幼   幼 501 20.1 小 621 24.5 中 755 29.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふたにくどんのぐ	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	酒 みりん しょうゆ		
	さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	白菜	だし用削り節		
	ほうれんそうのピーナッツあえ		落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		

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	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
14 水	さくらめし	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	北こ	幼 488 18.8 小 623 23.9 中 750 27.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いそはなたまごやき	砂糖 水あめ でん粉	大豆油	卵	青のり	人参	しょうが	かつおだし みりん 塩 しょうゆ		
	ふたにくとだいこんのもの	砂糖		豚肉 さつま揚げ		人参 グリーンピース	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	キャベツとコーンのいためもの		ごま油	ウインナー		ほうれん草	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
15 木	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩	高松幼 御前崎こ	幼 518 20.4 小 666 25.7 中 806 31.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのしょうがに	砂糖 でん粉		鰯(いわし)			しょうが	しょうゆ みりん 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 塩 酒 だし用削り節		
	らっかせいのごもくに	砂糖	落花生 米油	ちくわ	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
16 金	りんごチップいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		りんご	塩	白羽幼	幼 500 20.2 小 574 25.5 中 816 30.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ローストチキン	はちみつ		鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	ふゆやさいのスープに	さつま芋		ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜 れんこん	かつお しょうゆ みりん 塩		
	セレクトクリスマスケーキ (小学校・中学校)	小麦粉 砂糖 水あめ 米粉	マーガリン チョコレート アーモンド ココア 植物油	卵 ゼラチン 豆乳	クリーム チーズ 発酵乳 練乳		レモン果汁 いちご こんにゃく粉	塩		
みかん(幼稚園)						みかん				
19 月	うどん	小麦粉						塩	全幼こ	幼 — 小 633 29.0 中 758 35.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごぼうとさつまいものかきあげ	さつま芋 でん粉 小麦粉	ごま 米油		しらす干し	人参 みつば	ごぼう	塩		
	にくうどんじる	砂糖 でん粉		豚肉 油揚げ		人参 葉ねぎ	大根 しめじ 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし だし用削り節 昆布だし		
	はくさいのうめおかかあえ			鯉(かつお)削り節		小松菜	白菜 梅	しょうゆ		
20 火	とうもろこしごはん	米 大麦	バター				とうもろこし	塩 かつお 酒 しょうゆ こしょう	全幼こ	幼 — 小 610 29.0 中 740 35.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ホッケのしおやき			鰯(ほっけ)				塩		
	いしかりじる	じゃが芋		鮭(さけ) 豆腐 みそ		人参	大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ しょうが	酒 みりん だし用削り節 昆布だし		
	こんぶまめ	砂糖		大豆	昆布			しょうゆ 酒 みりん		
21 水	ごはん	米							全幼こ	幼 — 小 624 24.3 中 755 28.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 かつお しょうゆ みりん 中華スープ		
	トックいりチゲスープ	トックもち		鶏肉 豆腐 みそ		にら	根深ねぎ 白菜 えのきだけ 白菜キムチ漬け	かつお 中華スープ 塩 しょうゆ		
	もやしナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
22 木	ごはん	米							全幼こ	幼 — 小 731 27.3 中 892 32.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのカレーあげ	でん粉	米油	鯖(さば)				塩 加-粉		
	こんさいじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根 ごぼう れんこん	だし用削り節		
	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		
23 金	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	浜岡中 東小 北小 御前崎小 白羽小 全幼こ	幼 — 小 637 28.9 中 800 36.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのケチャップソースがけ	砂糖	米油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 かつお しょうゆ みりん かつお ソース		
	はくさいのシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ マッシュルーム	かつお 塩 香辛料 こしょう かつお		
	ひじきサラダ	砂糖	米油		ひじき	人参	きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 こしょう 酢		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 Iエネルギー -650kcalたんぱく質21~33g 中学生Iエネルギー -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)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

