

# 12月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場  
牟礼小学校 TEL026-253-3250  
FAX026-253-3251

【給食目標】 寒さに負けない食事をしよう		主な材料								栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
献立名		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		えいようか		
主食	牛乳	血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品				
1 金	コッペパン	○	ミネストローネ とうふのミートローフ フレンチサラダ	ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ えのきごおり きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら	豆腐のミートローフを手作り します。 596 Kcal 26.8 g 22.8 g 2.9 g
4 月	ごはん	○	わかめスープ ぶたにくのキムチいため ポテトサラダ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	白菜キムチと豚肉を使って、 炒め物を作ります。ご飯がす すむ味付けです。 568 Kcal 23.5 g 17.4 g 2.2 g
5 火	コッペパン	○	コンソメスープ とりささみのレモンソース あおだいずのサラダ	ベーコン とりにく あおだいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい レモン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	《中学家庭科考案献立》 「キレイな髪の毛を作る」献 立です。 609 Kcal 31.0 g 21.2 g 2.8 g
6 水	ごはん	○	けんちんじる ごもくたまごやき はくさいのあさづけ	とりにく あぶらあげ とうふ たまご ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらす	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい きゅうり	ごはん こんにやく さとう でんぶん		今年2回目の「五目卵焼き」 です。ツナやしらすが入って 栄養満点です。 543 Kcal 25.4 g 18.1 g 2.1 g
7 木	ごはん	○	ふゆやさいのみそしる あじごまだれがけ ひじきのもの	あぶらあげ みそ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ なめこ はくさい ねぎ えだまめ	ごはん さともいも さとう でんぶん さつまいも	すりごま あぶら	冬野菜をたくさん使って、み そ汁を作ります 595 Kcal 28.7 g 16.9 g 2.5 g
8 金	コッペパン	○	コーンクリームシチュー はなやさいのカラフルサラダ いづなまちのりんご	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ クリームコーン カリフラワー コーン りんご	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら とうにゅうバター ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリーとカリフラワーを 使って、花野菜サラダを作り ます。 652 Kcal 24.4 g 26.2 g 2.5 g
11 月	ごはん	○	たまごわかめのスープ だいこんとぶりの しょうゆあまからに こまつなとコーンのサラダ	たまご ぶり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ はくさい だいこん しょうが キャベツ コーン	ごはん でんぶん さとう	あぶら いりごま	《中学家庭科考案献立》 「バレーで動き続けられる体 力がつく」献立です。 527 Kcal 21.6 g 16.6 g 2.1 g
12 火	こめこパン	○	じゃがいもと ベーコンのスープ とりにくのオニオンソース こんにやくかいそうサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう でんぶん こんにやく	あぶら	冬場は料理がとても冷めやす いので、なるべくギリギリの 時間に仕上げたお届けしてい ます。 534 Kcal 33.9 g 15.9 g 3.4 g
13 水	ごはん	○	はるさめスープ いかチリソース もやしナムル	とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ はくさい にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり もやし	ごはん はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	いかに使ってチリソースを作 ります。ピリ辛のご飯に合うお かずです。 561 Kcal 24.2 g 16.2 g 1.8 g
14 木	しんしゅう ポークカレーライス	○	かぜにまけないサラダ みかん	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	三水小学校の「こだわり献 立」です。寒い冬も元気に過 ごすことができそうですね。 627 Kcal 22.8 g 17.9 g 2.6 g
15 金	ソフトめん	○	きつねうどんじる ちくわのいそべあげ シャキシャキだいこんサラダ	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ はくさい ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら	今日はきつねうどん汁にソフ ト麺をつけていただきますよ う。 595 Kcal 24.9 g 18.1 g 2.8 g
18 月	ごはん	○	きのこのとんじる ますのなんぶやき うのはないりに	ぶたにく とうふ みそ ます ちくわ とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	おからを使って、卵の花炒り 煮を作ります。子どもたちに 伝えたいおかずのひとつで す。 564 Kcal 30.8 g 16.2 g 2.2 g
19 火	ココアパン	○	はくさいとコーンのスープ ポテトグラタン はるさめサラダ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	ココアパン さとう じゃがいも こむぎこ はるさめ	あぶら とうにゅうバター ごまあぶら	ポテトグラタンを調理場で手 作りします。 617 Kcal 25.8 g 23.2 g 2.9 g
20 水	ごはん	○	かすじる さけのゆずみそかけ だいこんのあまずづけ	ぶたにく あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい ねぎ ゆず きゅうり	ごはん こんにやく さともいも さとう でんぶん		かす汁は、冬の寒い時期に食 べる、昔の人の知恵が詰ま ったお料理です。 531 Kcal 28.4 g 12.9 g 2.0 g
21 木	ごはん	○	かぼちゃのみそしる ながののれんこんバーグ うめおかかあえ	みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ れんこん えのきご おりキャベツ もやし うめ	ごはん パンこ さとう	あぶら いりごま	「冬至献立」です。かぼちゃを 食べて、冬を元気に過ごしま しょう。 564 Kcal 23.6 g 18.1 g 2.2 g
22 金	コッペパン	○	こめこマカロニのスープ フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスデザート	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり	コッペパン こめこマカロニ でんぶん デザート	あぶら ドレッシング	「クリスマス献立」です。楽し い食事の時間になりますよう に。 618 Kcal 32.8 g 23.2 g 3.0 g
25 月	ごはん	○	からみとうふじる こおりとうふのにくづめに こまつなのりマヨあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	中学校がお休みのため、凍り 豆腐の肉詰め煮を手作りしま す。 598 Kcal 25.4 g 22.4 g 2.9 g