

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	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	せんい ビタミンC・繊維		
水	むぎごはん	米(こめ) 大麦(おおむぎ)							エネルギーたんぱく質 kcal 質 g
	ぎゅうにゅう				牛乳(ぎゅうにゅう)				東小
	エビシウマイ	でん粉(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 大根(だいこん)	オリーブ 塩 香辛料	
	マーボーだいこん	砂糖(さとう) でん粉	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	たけのこ しょうが 根深(ねぶた)ねぎ ほししいたけ	オリーブ 塩 中華スープ 豆板醤	幼 493 19.8 小 633 25.2 中 783 30.7
	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	
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 こしょう	池幼 東小5年 北小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ほっけのしおやき			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(ねぶた)ねぎ しいたけ しょうが	だし用削り節 酒 みりん 昆布だし	幼 460 20.7 小 585 28.0 中 708 33.6
	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 こしょう 塩 オリーブ	
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(だつしふんにゅう) 練乳			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) 寒天(かんてん)				
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チキンのフレークやき	パン粉(こ) コーンフレーク	ノイグ マネズ	鶏肉(とりにく)	チーズ			塩 こしょう	
	ポトフ	さつまい		ウィンナー		人参	大根 しめじ 玉ねぎ	オリーブ コショウ 塩 こしょう ケチャ	幼 525 22.9 小 641 27.9 中 823 35.3
	コーンサラダ	砂糖	米油	鰯油漬(ほぐるあぶらづけ)			きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	
月	ちゅうかめん	小麦粉							
	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 コーン 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 (しょくぶつゆ)	豚肉 セラチン なると(なると)		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 こしょう	幼 499 19.5 小 634 24.4 中 808 30.3
	くわわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰯油漬	くわわかめ		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	
	ぎゅうにゅう				牛乳				高幼 浜中3年
	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 鰹だし	
	ぶたにくとだいこんのもの	砂糖		豚肉 さつま揚げ(あげ) (あげ、丸、丸)		人参 グリーンピース	大根 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 和風だし	幼 489 18.9 小 623 24.2 中 752 28.3
	もやしとこ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 こしょう 酒 しょうゆ	
水	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				浜中3年
	さばのたつたあげ	でん粉	米油	さば				しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒	
	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 昆布だし	幼 564 20.7 小 708 25.3 中 861 30.5
	だいすのいそに	砂糖	米油	大豆 ちくわ(たわ)	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
木	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				高幼
	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(ねぶた)ねぎ りんご にんにく しょうが	オリーブ コショウ 塩 こしょう オリーブ オリーブ 粉 ケチャ 香辛料	幼 591 22.1 小 734 26.8 中 887 32.5
	みかん						みかん		
金	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖(くくとう)	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				白幼 北こ
	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 こしょう みりん	
	ホルシチ	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 こしょう ケチャ オリーブ トマトケチャ シソモン	幼 498 21.5 小 663 28.1 中 840 34.7
	だいこんサラダ	砂糖	ノイグ マネズ オリーブ油				大根 きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 こしょう	
月	げんまいいりごはん	米 玄米(げんまい)							
	ぎゅうにゅう				牛乳				御こ 御小
	ぶたどんのく	砂糖	米油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにやく えのきたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん	
	さつまいものみそじる	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	幼 495 21.5 小 615 26.4 中 748 31.7
	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	

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	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	せんい ビタミンC・繊維		
14 地の 神様 献立 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				
	いわしのごまみそに	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
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		
15 幼稚園 クリスマス 献立 水	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	バター 塩 しょうゆ しょうゆ 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	しょうゆ しょうゆ 塩 唐辛子	
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油(ゆ) ノエッグ マネース				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
	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) ナッツ			いちご		
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 唐辛子	
	キムチチゲ	トックもち (上新粉)しょうじんこ 砂糖 でん粉		鶏肉 豆腐 みそ	昆布	人参 いら 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 パプリカ 唐辛子	幼 506 20.5 小 635 25.0 中 773 29.8
もやしナムル		ごま油 ごま			ほうれん草	もやし	しょうゆ 塩		
17 小学校 献立 金	つゆひかりいりレスロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶(ちゃ)	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	
	ぶゆやさいのスープに	さつま芋		ベーコン		人参 パセリ	白菜 大根	しょうゆ しょうゆ 中華スープ 塩 唐辛子	
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	幼 508 22.1 小 681 27.1 中 904 35.5
みかん(幼稚園)							みかん		
20 月	うどん	小麦粉						塩	全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	こやどろ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		
21 火	むぎごはん	米 大麦							全幼
	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 たけのこ	しょうゆ 酒 ソース みりん 昆布だし	
	ちゅうかどんのく りんご	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	小 689 28.1 中 843 33.8
22 冬至 献立 水	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩	全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのしおこうじやき	こうじ		鯖(さわら)				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
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 木	ごはん	米							全幼 北小 浜中 御中
	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 カサ	
	かんとくに	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚げ (たけ たい じ)	昆布	人参	大根 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 和風だし	
わかめサラダ	砂糖	ごま油 ごま	鰹油漬け	わかめ		キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ	小 778 29.3	
24 金	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				
	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	バター しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	
	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 しょうゆ しょうゆ 唐辛子	
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 I科1 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I科1 -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**食育ピクトグラム**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。