



12月 献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			えいようりょう		だし
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
1	月	麦ごはん		厚焼きたまご 豚汁 紅白なます	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	にんじん ごぼう 大根 白菜 生姜 こねぎ しいたけ	608 724	23.5 27.0	いりこ
2	火	麦ごはん		春巻き 春雨スープ パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏ささみ	米 麦 油 小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ 白菜 こねぎ きゅうり もやし	583 749	19.0 23.8	
3	水	ミルクパン		ウインナー (小1中2) ミートスパゲティ シーザーサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉 チーズ	パン スパゲティ麺 砂糖	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	698 950	28.5 38.5	
4	木	麦ごはん		塩サバ きのこけんちん汁 ひじき炒め	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ ひじき さつまいも 大豆	米 麦 さといも しらたき 砂糖 ごま 油	しめじ たまねぎ にんじん こねぎ いんげん しいたけ	573 706	21.2 25.3	かつお こんぶ
5	金	豚キムチごはん		大豆と豆腐のフライ わかめのすまし汁 かぼちゃサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 魚肉すり身 大豆 あおさ わかめ かまぼこ ハム ヨーグルト	米 ごま油 油 ごま 砂糖 パン粉 米粉	生姜 にんじん 白菜キムチ たまねぎ しいたけ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	698 829	25.9 29.9	かつお こんぶ
8	月	麦ごはん		いわしの梅煮 すいとん汁 ひじきサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ ちくわ ひじき 枝豆	米 麦 砂糖 片栗粉 しくらめん ごま 油	うめ たまねぎ にんじん ほうれんそう こねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	610 747	26.6 31.8	いりこ
9	火	麦ごはん		元気のでるレバー もずくのすまし汁 ほうれんそうムース	牛乳 鶏レバー 鶏肉 もずく ちくわ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ほうれんそうムース	にら にんじん 生姜 にんにく えのき こねぎ	701 851	27.8 33.5	かつお こんぶ
10	水	ミルクパン		冬野菜グラタン 野菜スープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	パン マカロニ	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ 大根 白菜 にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	671 863	25.4 31.5	
11	木	麦ごはん		チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース ヨーグルト	米 麦 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご みかん バイン もも パナナ	775 953	25.3 29.9	
12	金	ゆかりごはん		野菜クロック 白菜のみそ汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 大豆 豚肉 ちり麺 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 じゃがいも さつまいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 ごま油 ごま	ゆかり たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ 白菜 にんじん きりぼし大根 きゅうり	634 794	21.3 25.9	いりこ
15	月	ナン		バターチキンカレー まめめサラダ カップヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 枝豆 ひよこ豆 ヨーグルト	ナン 油 バター クリーム 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	626 760	32.0 38.7	
16	火	麦ごはん		おでん ごぼうサラダ 納豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ うずら卵 さつまいも がんもどき こんぶ ツナ 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう きゅうり	735 898	30.4 36.3	こんぶ
17	水	まるパン		ほうれんそうオムレツ 花野菜と豚肉のミルクスープ コールスローサラダ	牛乳 卵 豚肉	パン 油 さつまいも 小麦粉	ほうれんそう たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり	578 734	25.5 32.2	
18	木	麦ごはん		いわしおかつ煮 みそけんちん汁 白菜漬・みかん	牛乳 いわし かつお節 鶏肉 豆腐 こんぶ	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく さといも ごま	大根 にんじん こねぎ 白菜 みかん	658 799	26.3 31.5	いりこ
19	金	麦ごはん		ハンバーグ おひめさん団子汁 にんじんサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ツナ	米 麦 片栗粉 小麦粉 白玉粉 さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 白菜 しいたけ こねぎ きゅうり コーン	682 862	25.2 31.8	いりこ
22	月	麦ごはん		さけの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうのゆず和え	牛乳 さけ 鶏肉 厚揚げ さつまいも	米 麦 しらたき 砂糖 油	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう きゅうり コーン ゆず	691 826	31.0 35.0	
23	火	チキンライス		フィレオチキン レタスのコンソメスープ カラフルサラダ・クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 枝豆 フィレオチキン ベーコン	米 油 じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん コーン レタス パセリ きゅうり キャベツ パプリカ	687 813	23.1 26.0	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

きせつ た もの し
季節の食べ物について知ろう

今月の苓北産

こめ だいこん はくさい こねぎ
キャベツ さつまいも かぼちゃ レタス みかん



11月の給食「だより」にのせた「好きな給食 ランキング」のメニューを
12月から2月にかけて提供していきます。