

2023(令和5)年度 12月分学校給食標準献立表

返子市教育委員会

日 曜	こんだてめい		ざいりょうとしゆるいとたいないでのほたらき			栄養価			
			あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
1 金	ごはん マーボー豆腐 じゃがいものてんぷら ごまあえ	はっこうにゆう	はっこうにゆう、ぶたにく とうふ、たまご、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、じゃがいも こむぎこ、ごま	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、こまつな、もやし ほうれんそう	653	26.1	19.6	1.8
4 月	スタミナライス しろみざかなのあんかけ ごもくはるさめスープ みかん	ぎゆうにゆう	ぶたにく、あぶらあげ ぎゆうにゆう、メルルーサ わかめ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん こむぎこ、はるさめ、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、しめじ、たけのこ もやし、こまつな、みかん	657	28.9	22.1	3.0
5 火	みそつけめん はるまき わかめサラダ	ぎゆうにゆう	ぶたにく、なると、みそ ぎゆうにゆう、はるまき わかめ	ホットラーメン、ごまあぶら バター、でんぷん、あぶら さとう	にんにく、しょうが、にんじん もやし、とうもろこし、キャベツ ながねぎ、きゅうり	670	26.8	23.9	2.9
6 水	ごはん ぶたにくのこうみかけ ごもくまめ さわにわん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、ぶたにく けずりぶし、だいず、こんぶ かまぼこ	こめ、でんぷん、こむぎこ あぶら、さとう、ごまあぶら	ながねぎ、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、たけのこ たまねぎ、えのきだけ、こまつな	657	24.8	23.9	2.3
7 木	くろパン とりのレモンじょうゆやき まめマカロニサラダ やさしいコンソメスープ	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、とりにく ベーコン	くろパン、あぶら、マカロニ マヨネーズ、さとう、じゃがいも いんげんまめ	レモン、にんじん、きゅうり キャベツ、とうもろこし、パセリ こまつな、たまねぎ	642	28.4	29.5	2.9
8 金	ハヤシライス だいこんサラダ りんご	ぎゆうにゆう	ぶたにく、なまクリーム ぎゆうにゆう まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ホールトマト トマトピューレ、グリーンピース だいこん、きゅうり、とうもろこし りんご	698	22.4	24.2	2.4
11 月	カレーピラフ ちくわのかわりあげ キャベツのスープ	ぎゆうにゆう	とりにく、ぎゆうにゆう ちくわ、たまご、ぶたにく ベーコン	こめ、あぶら、こむぎこ、ごま	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース パセリ、キャベツ	657	26.4	24.4	3.3
12 火	スパゲッティナポリタン さつまいもむしパン ごまドレッシングサラダ ぶどうヨーグルト	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、ベーコン ハム、ぶどうヨーグルト	ホットケーキミックスこ さとう、バター、さつまいも スパゲッティ、あぶら ごまドレッシング	たまねぎ、ピーマン、にんじん マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、トマトピューレ ホールトマト、パセリ、きゅうり	660	22.6	25.3	3.0
13 水	ひじきごはん めかじきのてりやき からしあえ さつまじる はなみかん	ぎゆうにゆう	ひじき、しらす、ぎゆうにゆう めかじき、けずりぶし、とりにく あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん さつまいも	だいこんは、きょうな、ひろしまな しょうが、キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、ながねぎ、みかん	647	28.8	17.5	2.9
14 木	ソフトフランスパン いちごジャム かぼちゃのシチュー フレンチサラダ	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、とりにく なまクリーム	ソフトフランスパン いちごジャム、あぶら、バター こむぎこ、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ キャベツ、きゅうり、パセリ りんご	656	23.7	27.3	2.6
15 金	にしよくごはん のっぺいじる	はっこうにゆう	たまご、ぶたにく はっこうにゆう けずりぶし、なまあげ ちくわ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん じゃがいも、さといも	しょうが、だいこん、にんじん こんにやく、ながねぎ、こまつな	686	28.7	17.9	2.4
18 月	ツイハン さばのごまじょうゆやき ちんげんさいのスープ	ぎゆうにゆう	ぶたにく、ぎゆうにゆう さば、とりにく	こめ、もちごめ、あぶら、さとう ごま、でんぷん、はるさめ	にんじん、たけのこ、まいたけ こまつな、しょうが、たまねぎ ちんげんさい	671	27.5	29.8	2.7
19 火	コッペパン チリコンカーン はくさいのクリームシチュー りんご	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう、ぶたにく だいず、ベーコン、とりにく チーズ、なまクリーム	コッペパン、あぶら、バター こむぎこ	にんにく、たまねぎ トマトピューレ、にんじん はくさい、りんご	640	29.4	29.2	3.4
20 水	うめごはん すきやき かきあげ	ぎゆうにゆう	しらす、ぎゆうにゆう けずりぶし、ぶたにく とうふ、ちくわ たまご、のり	こめ、ごま、じゃがいも、さとう こむぎこ、あぶら	うめ、しらす、にんじん たまねぎ、ながねぎ、こまつな	676	24.7	19.3	3.0
21 木	みそにこみうどん にくだんごとじゃがいものあげに いちごクレープ	ぎゆうにゆう	けずりぶし、とりにく あぶらあげ、みそ ぎゆうにゆう ミートボール	うどん、じゃがいも、あぶら さとう、いちごクレープ	ごぼう、にんじん こんにやく、ながねぎ かぼちゃ	696	24.1	24.6	3.1

(注) 学校によって献立を変更することがあります。