



12 月 分 献 立 表

令和4年

小学校

松伏町学校給食センター

日 ち	月	曜日	スプーン 印	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしよく	お か す	ちやくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	○		ちゅうかめん	とんこつラーメン しゅうまい 2こ きぬあげの ちゅうかふうみそいため	ぎゅうにゅう やきふた とりにく きぬあげ	めん こめあぶら ごま さとう でんぶん こめあぶら	キャベツ にんじん もやし ピーマン しょうが にんにく きくらげ チンゲンサイ こねぎ しゅうまい	652	28.1
2	金	○		ごはん (さいのきすな)	わかめのみそしる とりのからあげ 2こ こめあえ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ とりにく	こめ ごま さとう こむぎこ でんぶん こめあぶら	こまつな はくさい もやし だいこん えのきたけ ねぎ	686	29.8
5	月	○		ごはん	みそけんちんじる さばしょうがに ちくさいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さばしょうがに とうふ たまご かまぼこ	こめ こめあぶら さとも	ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん	660	30.2
6	火	○		あげパン (さとう)	いなかふうスープ やきフランク(しょうバット) みかん	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	パン こめあぶら さとう パター	みかん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム	666	21.4
7	水	○		ごはん	はるさめスープ とうふハンバーグの かんこふうソース やさしいため	ぎゅうにゅう とりにく とうふハンバーグ ぶたにく	こめ はるさめ ごま でんぶん こめあぶら こめあぶら さとう	もやし にんじん こまつな しいたけ にんにく こねぎ キャベツ ピーマン	633	25.3
8	木	○		じごなうどん	きつねうどん いそかたまごやき ぶたにくともやしの いためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ たまごやき ぶたにく かつおぶし	めん さとう こめあぶら	ねぎ こまつな えのきたけ もやし チンゲンサイ にんじん	669	30.3
9	金	○		ごはん	おでん とりにくのてりやき わふうあえ	ぎゅうにゅう あげボール こんぶ がんもどき ちくわ さつまあげ つみれ とりにくのてりやき	こめ じゃがいも さとう	だいこん こんにやく こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ	652	26.5
12	★ 月	○		しよくパン こめこパン 2ねん	しろはなまめのシチュー にくだんこのケチャップに ほうれんそうのサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ペシャメルソース なまクリーム しろはなまめ にくだんこのケチャップに	パン りんごジャム こめあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん ほうれんそう キャベツ	663	26.9
13	火	○		ごはん	ちゅうかふうわかめスープ とうふナゲットの チリソースかけ 2こ パブリカのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ とうふがんすつ とうふナゲット ぶたにく	こめ ごま こめあぶら こめあぶら さとう でんぶん	ねぎ だいすもやし にんにく しょうが あかピーマン きピーマン たけのこ しいたけ	647	26.5
14	水	○		ごはん	すきやきふうに ししゃもフライ 5ねん~2ほん きりほしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃもフライ	こめ さとう こめあぶら ごま	ねぎ はくさい こんにやく しいたけ きりほしだいこん にんじん きゅうり	655	28.3
15	木	○		あげめん	ながさきチャーメン ぎょうざ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると うすらたまご	あげめん こめあぶら さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ぎょうざ もやし だいすもやし きゅうり	664	27.3
16	金	○		むぎごはん	ふゆやさいかレー はなやさいの アーリオオーリオ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	こめ むぎ さとも カレールウ こめあぶら オリーブオイル	たまねぎ だいこん はくさい ほうれんそう にんにく しょうが フロッキー カリフラワー キャベツ	650	24.8

19 にち はしよくいくのひ

19	月	○		ごはん (さいのきすな)	げんまいだんごじる ぶたにくのおろしソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく かいそう	こめ げんまいだんご こめあぶら	にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな こねぎ キャベツ きゅうり	646	28.8
20	火	○		ごはん	こんさいのみそしる しろみざかなの あますあんかけ ほそざりこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかなフリッター こんぶ さつまあげ	こめ じゃがいも ごま こめあぶら さとう でんぶん こめあぶら	だいこん にんじん れんこん こんにやく こまつな ごぼう	679	21.8
21	水	○		えびピラフ	マカロニスープ コールスロー ケーキセレクト (いちご・チョコ)	ぎゅうにゅう えび ベーコン とりにく	こめ パター マカロニ ケーキ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう	597	21.8
22	★ 木	○		わかめごはん	なめこじる もみのきがたハンバーグ かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ハンバーグ とりにく	こめ こめあぶら さとう	なめこ こまつな ねぎ たまねぎ かぼちゃ	695	21.8



へいきん	655	26.5
------	-----	------

※献立は、材料の都合により変更 することがありますので、あらかじめご了承ください。

※「スプーン」は 印のついた日に持ってきてましょう。

※「はし」は毎日清潔 なものを持ってきましょう。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

◎15日(木)：ながさきチャーメンのたべかた◎

- ① めんをひくろのうえからかるくつぶし、おさらにあける。
- ② ぐをめんの上に掛けてたべる。

