



令和5年12月分 学校給食予定献立表

小学校

《 14 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	かや熱のもとになる の食品	血や肉をつくる あかの食品	体のちょうしをととのえる みどりの食品
1	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス かぼちゃサラダ	640	20.8	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら マヨネーズ ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	グリーンピース かぼちゃ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく
4★	月	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう みそけんちんじる さばのしおやき れんこんのきんぴら	614	31.6	こめ さといも さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく とりにく	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ れんこん
5	火	あげパン(きなこ) ぎゅうにゅう ぶゆやさいのポトフ やきフランク(しょうバット) にんじんサラダ	671	28.1	コッペパン こめあぶら アーモンドこ さとう	きなこ ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	かぶ たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい かぶのは
6	水	ごはん ぎゅうにゅう レンファータン ぶたにくのチリソースがけ ナムル	631	30.4	こめ でんぶん さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こまつな しょうが だいこん たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン にんじん にんにく ねぎ もやし
7	木	じごなうどん ミートソース チーズオムレツ やさいソテー のむヨーグルト	639	27.1	じごなうどん こむぎこ さとう こめあぶら バター デミグラスソース	ぶたにく ハム チーズオムレツ のむヨーグルト	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし トマト にんじん にんにく パセリ ピーマン
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくどん たこナゲット2こ ごまあえ	634	30.8	こめ むぎ さとう ねりごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たこナゲット	こんにゃく こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし しいたけ
11	月	しょくパン(2ねん:こめこパン) ぎゅうにゅう まつぶしさんこめこのコーンポタージュ ホキバジルソースフライ とうふのドライカレー	638	26.2	しょくパン(こめこパン) こめこ でんぶん こめあぶら バター カレールウ	ぎゅうにゅう とうふ ホキバジルソースフライ ぶたにく なまクリーム	しょうが たまねぎ とうもろこし なす にんにく パセリ ポタージュベース
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパ パンサンスー	605	25.5	こめ むぎ はるさめ さとう ごま こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり ぜんまい だいこん たけのこ にら にんじん にんにく ほうれんそう だいずもやし もやし きくらげ
13	水	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう すきやきふうに さけのしおやき たくあんとキャベツのあえもの	621	31.7	こめ さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく	こんにゃく キャベツ きゅうり しゅんぎく たくあん ねぎ はくさい しいたけ
14	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう タンメン チーズタルト さんしょくやさいのソースいため	683	25.5	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら こめあぶら タルトカップ	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく とりにく たまご なまクリーム クリームチーズ	たまねぎ にら にんじん はくさい あかピーマン きピーマン ほうれんそう もやし レモンかじゅう きくらげ
15	金	バターライス ぎゅうにゅう いなかうスープ ハンバーグデミソースがけ うみとやまのサラダ	628	25.2	こめ バター さとう こめあぶら デミグラスソース	ぎゅうにゅう だいず かいそう とりにく ハンバーグ	パセリ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しめじ マッシュルーム
18	月	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう うまに ささかまのなんぶあげ ちくさいため	660	27.9	こめ てんぶらこ さといも さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ かまぼこ ささかまぼこ とりにく いらたまご	こんにゃく さやいんげん キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう もやし れんこん しいたけ
19★	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶゆやさいかレー まつぶしやさいのサラダ	623	19.7	こめ むぎ さといも じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう とりにくだんご	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく はくさい ブロッコリー ほうれんそう
20	水	チキンピラフ ぎゅうにゅう コンソメスープ ジャーマンポテト クレープセレクト	606	23.5	こめ バター じゃがいも こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく パラベーコン クレープ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ にんじん しめじ パセリ
平均えいようりょう			635	26.7	※ 毎月19日は「食育の日」です ※ 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。		
ひょうじゅんりょう			650	26.8	※ (★) 印の日に、放送用資料があります。 ※ 「はし」は毎日清潔なものをもってきましょう。 ※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。		

