



令和5年12月 学校給食予定献立表（小学校）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	金	カレーライス ぎゅうにゅう ハムステーキ リンゴソース ◆いとかんてんサラダ	ごはん ジャがいも こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムステーキ いとかんてん	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが リンゴ しろねぎ キャベツ もやし コーン	698 23.0
4	月	ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ ◆きりぼしだいこんとベーコンのソテー かすじる	ごはん あぶら ジャがいも さといも でんぱん パンこ さけかす	ぎゅうにゅう おから とりにく ベーコン ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう こまつな きりぼしだいこん にんにく だいこん こんにゃく なましいたけ ねぎ	682 21.9
5	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン だいこんのナムル キムチチゲ	ごはん でんぱん さとう はちみつ ごま ごまあぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく とうふ みそ	にんにく だいこん ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ もやし にんじん しろねぎ こまつな にら	668 30.2
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) もやしとこまつなのそぼろいため のっぺいじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも でんぱん	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりにく あぶらあげ	もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	639 23.5
7	木	パン ぎゅうにゅう ★さばかんとジャがいものカレーいため ★ひじきのごまサラダ しおこうじポトフ	パン ジャがいも マヨネーズ オリーブあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ひじき チキンハム とりにく ウインナー	たまねぎ パセリ こまつな にんじん コーン ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ かぶ	690 28.0
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくとれんこんのゆずみそがらめ けんちんじる フルーツクリーム	ごはん でんぱん あぶら さとう ホイップクリーム	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず ごぼう だいこん しめじ ねぎ もも パイナップル みかん	684 25.1
11	月	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ビーフンサラダ れんこんのとうろとろスープ	ごはん でんぱん さとう ビーフン マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ れんこん はくさい なましいたけ	692 24.4
12	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう たいしねぎじゃが ばちじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ジャがいも そうめんバチ	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ あぶらあげ	しょうが ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ	672 24.8
13	水	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ◆れんこんサラダ はくさいのスープに	ごはん さとう でんぱん ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	れんこん キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	660 25.3
14	木	きなこパン ぎゅうにゅう あつあげとジャがいものマヨみそいため にくだんごとうずらたまごのスープ みかん	パン あぶら グラニューとう ジャがいも マヨネーズ でんぱん はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ あつあげ ベーコン みそ とりにく うずらたまご	たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ みかん	697 25.7
15	金	ごはん ぎゅうにゅう れんこんとりつくねのカップやき ブロッコリーのレモンサラダ ぶたじる あじつけのり	ごはん でんぱん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり おから	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ コーン レモン だいこん にんじん こんにゃく こまつな しろねぎ	632 26.3
18	月	行事食【冬至】 ごはん(すくなめ) ぶりのしょうゆこうじかけ ◆きりぼしだいこんのはりはりサラダ とうじうどん ぎゅうにゅう	ごはん さとう うどん	ぎゅうにゅう ぶり ツナ わかめ とりにく あぶらあげ みそ いとかんてん	きりぼしだいこん みずな ゆず かぼちゃ だいこん れんこん にんじん ほししいたけ ねぎ	645 27.0
19	火	食育の日献立/行事食【クリスマス】 ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき カラフルサラダ ほうれんそうのとうじゅうクリームスープ クリスマスケーキ	ごはん ごま ジャがいも こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン とうじゅう	にんにく ブロッコリー だいこん コーン パプリカ ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム	687 28.1

冬至

とうじ

クイズ

Q1

どうして冬至は、1年のうちで
もっとも何が
短い日のこと?

Q2

どうして冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと?

A

たいよう で
太陽が出ている時間

B

つき で
月が出ている時間

A

西瓜

B

南瓜

Q1...A

(この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、
昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)

Q2...B

(別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)