

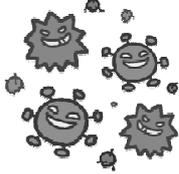


令和6年12月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
2月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ(2こ) もやしとハムのごまあえ みそおでん	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ チキンハム とりにく みそ さつまあげ がんもどき	もやし チンゲンサイ にんじん だいこん こんにゃく	695 26.2
3火	ごはん ぎゅうにゅう ◆かんこくふうチキン チョレギサラダ ぶたもやしスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく のり いとかまぼこ ぶたにく	ねぎ にんにく きゅうり レタス コーン もやし たまねぎ いら にんじん ほししいたけ	654 26.2
4水	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ みかん	ごはん じゃがいも あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いとかんてん こんぶ とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが コーン レタス きゅうり みかん	684 20.4
5木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのソー きのこにんにくのスープ	パン さとう じゃがいも でんぱん とうにゅうバター オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんにく パセリ なましいたけ えのきたけ	641 25.8
6金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ツナポテトサラダ かぶのみそしる	ごはん じゃがいも さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ コーン にんじん パセリ かぶ こまつな えのきたけ	682 26.0
9月	ごはん ぎゅうにゅう ねぎしおからあげ じゃがいものしろごまサラダ ちゅうかたまごスープ	ごはん でんぱん こめこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム たまご ベーコン	にんにく しろねぎ レモン ブロッコリー にんじん コーン はくさい たまねぎ ねぎ	687 27.9
10火	ごはん ぎゅうにゅう さけのタルタルソースやき ★ひじきとツナのいために みそにゅうめん	ごはん タルタルソース さとう そうめん	ぎゅうにゅう さけ ひじき ツナ だいず みそ とうふ あぶらあげ ちくわ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	653 29.0
11水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたブルコギ ◆ごぼうのごまネーズ わかめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ひじき わかめ とりにく	たまねぎ いら にんじん しょうが にんにく ごぼう チンゲンサイ コーン ねぎ たけのこ	658 24.4
12木	パン ぎゅうにゅう ◆いかのエスカベッシュ ブロッコリーのサラダ ポークシチュー	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう いか チキンハム ぶたにく	たまねぎ あかパプリカ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン レモン にんじん さやいんげん トマト マッシュルーム	671 26.1
13金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン さつまいもサラダ ミネストローネ	ごはん さとう でんぱん さつまいも マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン だいず	チンゲンサイ にんじん たまねぎ トマト パセリ	697 25.0
16月	ごはん ぎゅうにゅう あまからミートボール ★◆きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそしる	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ コーン はくさい えのきたけ ねぎ	674 24.4
17火	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ねぎごまじゃが みぞれじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ とりにく ぶたにく とうふ こんぶ	しろねぎ にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	664 28.5
18水	行事食【冬至】 ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう とりにくのゆずソース かぼちゃサラダ とうじうどん	ごはん こめこ あぶら さとう マヨネーズ うどん	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく あぶらあげ いとかんてん	ゆず かぼちゃ たまねぎ えだまめ だいこん れんこん にんじん ほししいたけ こまつな	696 26.8
19木	きなこパン ぎゅうにゅう きのこのミートソース むぎのスープ ★フルーツミックス	パン あぶら グラニューとう さとう でんぱん おおむぎ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ なましいたけ しめじ パセリ トマト かぶ キャベツ にんじん ほうれんそう みかん もも パイン	647 27.3
20金	行事食【クリスマス】 ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう とりにくのスパイスやき(ぎんばな) カラフルサラダ クリスマスケーキ ほうれんそうのとうにゅうクリームスープ	ごはん ごま あぶら じゃがいも こめこ さとう でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン とうにゅう	にんにく ブロッコリー だいこん コーン あかパプリカ にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム いちご	665 27.4

ほんとう
本当にきれい？



りゅうこう
カゼが流行する季節です。
てあ
手洗い、うがいを忘れずに。

