令和４年度

１２月 学校給食献立予定表

廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう 黄（き）ねつや力のもとになる	赤（あか）体をつくる	緑（みどり）体の調子をととのえる	エネルギー（キロカロリー）基準値（小）650（中）830	塩分（グラム）基準値（小）2.0未満（中）2.5未満
1・木	はいがパン　牛乳 ミートどうふ ひじきのマリネ	パン（さとう　バター　こむぎはいが）　でんぷん オリーブあぶら　さとう べにばなあぶら	牛乳　とうふ　ぶたにく こなチーズ　ひじき　ハム	たまねぎ　にんじん にんにく　パセリ　トマト ほうれんそう	635 813	3.5 4.5
2・金	あなごめし　牛乳 だんごじる　**★ふるさと給食** じゃがいものさんばいず	こめ　さとう　じゃがいも しらたまもち　ごま	牛乳　あなご　とりにく あぶらあげ　みそ　わかめ しろみそ　さつまあげ	ごぼう　にんじん　みつば ほししいたけ　しめじ はくさい　しゅんぎく こまつな	603 786	2.7 3.8
5・月	ふゆやさいカレーライス 牛乳 ツナサラダ	こめ（おおむぎ）　バター じゃがいも　はちみつ こめこ　さとう べにばなあぶら	牛乳　とりにく ヨーグルト　ツナ	たまねぎ　にんじん　かぶ れんこん　にんにく しょうが　キャベツ	629 824	2.0 2.2
6・火	ごはん　牛乳 ホイコーロー　**★食べようデイ** **もずくとたまごのスープ**　**卵除去食**	こめ　こめあぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん	牛乳　ぶたにく なまあげ　**たまご** もずく	キャベツ　ピーマン なましいたけ　しろねぎ にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん えのきたけ　ねぎ	585 749	1.6 2.2
7・水	ごはん　牛乳 じゃがいもとてぼうまめのにもの アーモンドあえ	こめ　こめあぶら　さとう じゃがいも　アーモンド	牛乳　とりにく なまあげ　てぼうまめ ちくわ　しらすぼし	にんじん　こんにゃく しめじ　さやいんげん こまつな　はくさい	633 813	1.5 1.9
8・木	セルフがんすサンド　牛乳 〔1食用ちゅうのうソース〕 もやしスープ	パン　こむぎこ　さとう こめあぶら　パンこ なたねあぶら　ごま	牛乳　とりにく しろみざかなのすりみ わかめ	たまねぎ　キャベツ もやし　にんじん きくらげ	647 ／	2.9 ／
9・金	ごはん　牛乳 にくどうふ ばんさんすう　みかん	こめ　さとう　こめあぶら はるさめ　ごま ごまあぶら	牛乳　ぶたにく やきどうふ　ハム	たまねぎ　にんじん　ねぎ まいたけ　ごぼう　もやし えのきたけ　ほうれんそう いとこんにゃく　みかん	679 859	1.7 2.1
12・月	ごはん　牛乳 **にこみおでん**　**卵除去食** こまつなとあぶらあげのあえもの	こめ　さとう	牛乳　ぎゅうにく　ちくわ さつまあげ　**うずらたまご** なまあげ　あぶらあげ しらすぼし	だいこん　こんにゃく こまつな　キャベツ	594 760	1.8 2.1
13・火	ミニこくとうパン　牛乳 タンタンめん〔1食用ちゅうかめん〕 フルーツポンチ	パン（くろざとう） ちゅうかめん　こめあぶら ごま　ねりごま　さとう ごまあぶら　くろざとう	牛乳　ぶたにく　あかみそ	しょうが　にんにく　ねぎ しろねぎ　たまねぎ にんじん　チンゲンサイ もやし　きくらげ　もも缶 パイン缶　みかん缶	675 849	2.9 3.9
14・水	ごはん　牛乳　**★郷土料理の日** ほっけのしおやき　**（東広島市）** だいこんおろし　びしゅなべ	こめ	牛乳　ほっけ　ぶたにく とりにく　とうふ	だいこん　にんじん たまねぎ　しめじ　もやし はくさい　いとこんにゃく しろねぎ　しゅんぎく	583 740	1.5 2.0
15・木	パインパン　みかんジュース フライドチキン　**★クリスマス献立** ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	パン　でんぷん　さとう なたねあぶら　じゃがいも べにばなあぶら　こめこ	とりにく　ヨーグルト 牛乳 ベーコン てぼうまめ しろいんげんまめのペースト なまクリーム	（パイン）　みかんジュース にんにく　ブロッコリー にんじん　たまねぎ コーン クリームコーン　パセリ	735 960	2.4 3.3
16・金	だいずわかめごはん　牛乳 **たこいりおこのみやき**　**卵除去食** 〔1食用おこのみソース〕 ちりめんみそしる　**★かむかむ献立**	こめ　ごま　こめあぶら ながいも　こむぎこ さつまいも	牛乳　わかめ　だいず ぶたにく　たこ　**たまご** あおのり　なまあげ しらすぼし　みそ	キャベツ　にんじん　ねぎ たまねぎ　えのきたけ こまつな	628 814	3.1 3.9
19・月	ごはん　牛乳　**★食育の日：和食の基本献立** さばのてりやき みずなのおひたし さいきじる　**★郷土料理の日（廿日市市）**	こめ　さとう　さといも ごまあぶら	牛乳　さば　かつおぶし とりにく　とうふ	みずな　はくさい　ごぼう にんじん　だいこん しゅんぎく　ゆず	645 826	1.7 2.1
20・火	**おやこどんぶり**　牛乳 れんこんのシャキシャキサラダ 〔1食用マヨネーズ〕　**卵除去食**	こめ　さとう　マヨネーズ	牛乳　とりにく　**たまご** ツナ	たまねぎ　にんじん　ねぎ れんこん　だいこん えだまめ	647 817	1.6 2.2
21・水	ごはん　牛乳 いもに もやしとくきわかめのすのもの	こめ　ごまあぶら　さとう さといも　ごま	牛乳　ぎゅうにく しらすぼし　くきわかめ	こんにゃく　にんじん ごぼう　だいこん　もやし まいたけ　しろねぎ	582 ／	2.7 ／
22・木	ツイストパン　牛乳 やさいスープ　**★冬至献立** だいがくまめかぼちゃ　りんご	パン（さとう　バター） じゃがいも　こめあぶら でんぷん　なたねあぶら くろざとう　さとう　くろごま	牛乳　ウインナー だいず	にんじん　たまねぎ はくさい　ブロッコリー かぼちゃ　りんご	696 ／	2.1 ／

＊（　）は，パン，ごはんに入っている材料，〔　〕は１食用小袋のものです。

＊詳しい材料が示してある，「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は，担任の先生までお申し出ください。

＊エネルギーと塩分（減塩の取り組みから）を栄養表示として示しています。参考にしてください。

＊都合により，献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

＊アレルギー対応として，これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は，念のため，ご家庭で事前に食べる経験をしておく等，ご配慮ください。

＊13日（火）１食用中華麺は，同じ製造ラインで，卵を使った麺，日本そばを製造しています。

12月の行事食として，
15日（木）クリスマス献立
22日（金）冬至献立
を取り入れています。
お楽しみに！