

令和5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			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
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力 <small>ちから</small> のもとになる	からだ <small>からだ</small> をつくる	からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
1・金	ごはん 牛乳 はっぼうどうふ もやし <small>もやし</small> のちゅうかあえ	こめ ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく えび とうふ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが なら もやし	601 770	1.7 2.2
4・月	ぶたこんぶごはん 牛乳 ほうれんそうのあえもの ★SDGs 献立 ちりめんみそしる ★かむかむ 献立	こめ ごま さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ わかめ しらすぼし みそ	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ しめじ	613 788	2.8 3.8
5・火	ごはん 牛乳 ★郷土料理の日 ほっけのしおやき (廿日市市) だいこんおろし さいきじる	こめ さといも ごまあぶら	牛乳 ほっけ とり <small>とり</small> にく とうふ	だいこん にんじん ごぼう はくさい しゅんぎく ゆず	559 702	1.4 1.7
6・水	ごはん 牛乳 もずくとたまごのスープ ビーンズサラダ りんご 卵除去食	こめ こめあぶら ごま ねりごま べにばなあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく もずく たまご だいち チーズ	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ えだまめ にんじん キャベツ りんご	611 781	1.6 2.1
7・木	コッペパン 牛乳 はくさいのクリームに だいこんとしらすのサラダ	パン マカロニ じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク しらすぼし	しめじ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん こまつな	639 822	2.5 3.5
8・金	ごはん 牛乳 あつあげのコロコロマーボー きりぼしだいこんのナムル	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ しらすぼし こんぶ	たまねぎ にんじん なら ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん	695 896	1.8 2.4
11・月	とりそぼろどんぶり 牛乳 はくさいのごまあえ みかん ★食べようデイ 卵除去食	こめ こめあぶら さとう ごま ねりごま	牛乳 とり <small>とり</small> にく たまご	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ はくさい コーン みかん	623 797	1.2 1.5
12・火	ミニコッペパン 牛乳 ちゃんぽんうどん〔1食用うどん〕 だいこんとハムのサラダ	パン うどん ごまあぶら でんぷん べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく いか えび ハム チーズ	しょうが にんじん たまねぎ もやし なましいたけ ねぎ だいこん キャベツ	588 729	3.4 4.3
13・水	ひよこまめのドライカレー 牛乳〔1食用マヨネーズ〕 こまつなとひじきのサラダ	こめ バター ごま さとう べにばなあぶら マヨネーズ	牛乳 ひよこまめ とり <small>とり</small> にく ぶたにく チーズ ヨーグルト ひじき ツナ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく トマト レーズン こまつな	646 830	1.5 1.8
14・木	セルフがんすサンド 牛乳 マカロニスープ 〔1食用ちゅうのうソース〕	パン こむぎこ こめあぶら さとう パンこ なたねあぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 しろみざかなのすりみ とり <small>とり</small> にく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	682 878	2.7 3.8
15・金	ごはん 牛乳 ★郷土料理の日 びしゅなべ (東広島市) れんこんのいためもの	こめ ごま こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とり <small>とり</small> にく とうふ さつまあげ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ いとこんにゃく もやし しろねぎ ピーマン れんこん	577 740	1.6 2.0
18・月	わかめごはん 牛乳 おでんふうに 卵除去食 ごぼうのごまずあえ	こめ (さとう) じゃがいも さとう ごま	(わかめ) 牛乳 ぶたにく さつまあげ ちくわ なまあげ こんぶ うずらたまご しらすぼし	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ほうれんそう	655 842	1.7 2.4
19・火	ごはん 牛乳 ★食育の日: さばのてりやき 和食の基本献立 みずなのおひたし ★冬至献立 かぼちゃのみそしる	こめ さとう さといも	牛乳 さば かつおぶし あぶらあげ みそ	みずな はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ れんこん まいたけ ねぎ	654 819	2.2 2.7
20・水	ごはん 牛乳 だいちのごもくに かぶのゆずあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	牛乳 だいち とり <small>とり</small> にく さつまあげ こんぶ しらすぼし	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん かぶ ゆず	620 796	1.4 1.6
21・木	コッペパン 牛乳 ★クリスマス献立 フライドチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ	パン でんぷん なたねあぶら さとう べにばなあぶら こめこ こめあぶら じゃがいも	牛乳 とり <small>とり</small> にく ヨーグルト ぶたにく スキムミルク 生クリーム	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	674 845	2.3 3.2

* ()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。

* 栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の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。

* 12日(火)1食用うどんは、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、
19日(火) 冬至献立
21日(木) クリスマス献立
 を取り入れています。
お楽しみに!

