

令和6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			食塩相当量 (グラム) 目 標 量 (小) 2.0g未満 (中) 2.5g未満	野菜の量 (グラム) 目 標 量 (小) 100 g (中) 120 g
		黄 (き)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	からだ からだ をつくる	からだ からだ の調子をととのえる		
2 ・ 月	ごはん 牛乳 さばのてりやき はくさいのこんぶあえ ★郷土料理の日 さいきじる (廿日市市)	こめ さとう さといも ごまあぶら	牛乳 さば こんぶ とりにく とうふ	はくさい にんじん ごぼう だいこん しゅんぎく ゆず	1.6	100
					1.9	135
3 ・ 火	ミニコッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ★食べようデイ ひじきのマリネ	パン スパゲティ オリーブあぶら バター さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ひじき ハム	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく ほうれんそう	2.2	80
					2.8	108
4 ・ 水	ひろしまないりませごはん 牛乳 れんこんとごぼうのかおりあげ やかましいみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく しらすぼし あおのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ひろしまな れんこん ごぼう まいたけ ねぎ	2.1	102
					2.9	138
5 ・ 木	コッペパン 牛乳 チリコンカン かぶとチーズのサラダ	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト かぶ キャベツ コーン	2.1	169
					2.8	228
6 ・ 金	ごはん 牛乳 あつあげの कोरो コローマーボー ばんさんすう	こめ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ ハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが もやし こまつな	1.8	100
					2.5	135
9 ・ 月	ビーフストロガノフ 牛乳 れんこんのシャキシャキサラダ 〔1食用マヨネーズ〕 ★かむかむ献立	こめ じゃがいも バター さとう こめこ ごま マヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム ツナ	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん にんにく れんこん だいこん えだまめ	1.6	119
					2.3	160
10 ・ 火	こんぶとりめし 牛乳 ししゃものなんばんづけ 12月のみそしる ★今月のみそ汁	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ ししゃも とうふ ふ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しろねぎ だいこん しめじ ほうれんそう	3.7	109
					4.8	147
11 ・ 水	ごはん 牛乳 だいずいりおやこに キャベツのごまあえ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく たまご だいず ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	1.5	110
					2.1	149
12 ・ 木	コッペパン 牛乳 こんさいシチュー だいこんとしらすのサラダ	パン さといも バター こめこ ごま さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろんげんまめのペースト スキムミルク なまクリーム しらすぼし	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ だいこん こまつな	2.2	132
					2.9	178
13 ・ 金	ごはん 牛乳 びしゅなべ くきわかめのきんぴら みかん	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ くきわかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし しろねぎ いとこんにやく ピーマン ごぼう きりこんにやく さやいんげん みかん	2.1	153
					2.8	206
16 ・ 月	むぎごはん 牛乳 おでんふうに かぶのゆずあえ	こめ (おおむぎ) じゃがいも さとう	牛乳 とりにく 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 こんにやく にんじん かぶ ゆず	1.7	104
					2.1	140
17 ・ 火	ミニこくとうパン 牛乳 ちゃんぽんうどん〔1食用うどん〕 もやしとあぶらあげのあえもの りんご	パン (くろざとう) うどん ごまあぶら でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく いか えび あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ なましいたけ ねぎ もやし にら りんご	3.3	120
					4.3	162
18 ・ 水	ごはん 牛乳 さけのしおやき みずなのおひたし もずくとかぶのとろみじる ★食育の日：和食の基本献立	こめ さとう ながいも でんぷん	牛乳 さけ かつおぶし ぶたにく もずく とうふ	みずな はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ かぶ	1.7	87
					2.4	117
19 ・ 木	コッペパン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーサラダ ★クリスマス献立 コーンクリームスープ	パン でんぷん なたねあぶら さとう べにべばなあぶら こめこ じゃがいも バター	牛乳 とりにく ベーコン しろんげんまめのペースト スキムミルク なまクリーム	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン パセリ	2.5	93
					3.4	126
20 ・ 金	ごはん 牛乳 ひじきゆかりふりかけ ぶたにくのこんさいいため ★冬至献立 かぼちゃのみそしる	こめ ごあまぶら ごま さとう さといも	牛乳 ひじき しらすぼし ぶたにく あぶらあげ みそ	しそ にんにく しょうが れんこん ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	2.6	92
					3.5	124

- * ()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。
- * 食塩相当量と野菜の量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。
- * 17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(木) クリスマス献立

・20日(金) 冬至献立

を取り入れています。お楽しみに!