















令和5年度

12月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
両神小学校

日 曜	献立名			ち にく、ほね、ほ 血や肉、骨や歯に	からだの調子を ちやうじ	なつ、ちから 熱や力のもとに	I補材 - kcal	たんぱ くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
1 金	ごはん		ハッシュドボーク チーズいりサラダ オレンジゼリー	牛乳 ふたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ セロリー トマト パセリ ニンニクショウガ キャベツ えだまめ コーン オレンジ	米 さとう オリーブあぶら ごむぎこ	629	24.4
4 月	ごはん ふりかけ (おかか)		さつまじる あじフライ いそかあえ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく あじ のり カツオブシ	にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし はくさい	米 さつまいも あぶら パンこ ごむぎこ	630	26.0
5 火	さけわかめごはん		あつあげとさといものそぼろに たまごやき からしあえ	牛乳 とりにく あつあげ たまご さけわかめ	にんじん こんにやく ショウガ こまつな もやし	米 さといも さとう あぶら かたくりこ	611	27.9
6 水	きなこあげパン (こめこツイスト)		みそワタンスープ しろごまつくね (2こ) あおりのポテト	牛乳 きなこ とりにく みそ レバー あおりの	にんじん もやし ながねぎ ショウガ チンゲンサイ コーン	パン あぶら さとう わんだん ごまあぶら パンこ ごま じゃがいも マーガリン	636	27.4
7 木	ドライカレーピラフ		クリスピーチキン フレンチサラダ こめこのクレープ (いちご)	牛乳 ふたにく ウィンナー とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん レタス キャベツ コーン いちご	米 あぶら コーンフレーク ごむぎこ パンこ こめこ フレンチドレッシングコーンドレッシング	675	26.7
8 金	じごなうどん		にくうどんじる おこのみやき・バックソース おかかマヨネーズあえ チーズ	牛乳 ふたにく あぶらあげ なると ツナ カツオブシ チーズ	にんじん たまねぎ ながねぎ おろし物 はくさい ブロッコリー キャベツ	うどん あぶら さとう ごむぎこ こめこ ノンエッグマヨネーズ	647	26.5
11 月	ごはん かんこくのり		とうふとたまごのスープ チンジャオロースー ニラまんじゅう (2こ)	牛乳 とうふ たまご ハム ふたにく のり	にんじん チンゲンサイ ピーマン たけのこ ニンニクショウガ ニラ キャベツ ながねぎ	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ごむぎこ	614	28.9
12 火	まいたけごはん		メンチカツ きゃべつのごまあえ かぼちゃプリン	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ふたにく とうにゅう	にんじん まいたけ ごぼう キャベツ ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ	米 さとう あぶら ごむぎこ パンこ ごま	634	22.8
13 水	小 鹿 野 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ナン		ひよこまめいりチキンカレー はるさめツナサラダ フルーツゼリーポンチ	牛乳 とりにく ひよこまめ ツナ	にんじん たまねぎ セロリー ニンニクショウガ トマト きゅうり パインぶどうレモンいちごみかん	ナン じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま サイダー	602	24.3
14 木	ごはん ふりかけ (わかめ)		はくさいとふたにくのみそしる さばのみそに だいこんサラダ	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ さば とりにく カツオブシ わかめ のり	にんじん はくさい ながねぎ だいこん こまつな コーン	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	652	26.4
15 金	ちゅうかめん		とんこつふうラーメンじる みそポテト (2こ) こんにやくサラダ	牛乳 ふたにく かまぼこ みそ わかめ ハム	にんじん もやし ながねぎ メンマ キクラゲ ニンニクショウガ キャベツ コーン こんにやく	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう ちゅうかドレッシング	631	23.3
18 月	チキンライス		オムライスようたまごやき・ケチャップ ブロッコリーツナサラダ レモンヨーグルト	牛乳 とりにく たまご ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ レモン	米 オリーブあぶら あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	635	26.3
19 火	あかまいごはん ごましお		おさかなめんじる ぶり (いなだ) のあげに ひじききんぴら	牛乳 おさかなめん ぶり ひじき さつまあげ ふたにく	にんじん だいこん みずな おろし物 ショウガ れんこん こんにやく	あかまい でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	630	24.0
20 水	さきたまライスボール		ほしがたマカロニのミネストローネ チキンソテー ほうれんそうソテー ミニチョコケーキ	牛乳 ベーコン とりにく にゅうせいひん たまご	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト ニンニク ほうれんそう コーン	パン きびマカロニ オリーブあぶら さとう あぶら ごむぎこ チョコレート	618	28.6
							723	32.8

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

