

令和6年度

12月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日	曜	献立名			ちや ^ち 肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} や歯 ^は に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ねつ ^{ねつ} ちから ^{ちから} の もとに なる食品	I値 ^い kcal	たんぱく ^{たんぱく} しつ ^{しつ} g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
2	月	ごはん	MILK	白菜のみそ汁 メンチカツ パックソース 切り干し大根の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ	にんじん 白菜 玉ねぎ えのき こんにゃく 切り干し大根 いんげん	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	638 770	22.2 26.8
3	火	ごはん ふりかけ(おかか)	MILK	すき焼き風煮 大根サラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ささみ カツオブシ	にんじん 玉ねぎ 白滝 長ねぎ ショウガ 大根 小松菜 コーン	米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	603 745	26.2 32.1
4	水	食パン チョコマーシャル	MILK	味噌わんたんスープ チキンナゲット(2こ) ポテトのチーズ炒め	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 脱脂粉乳 ベーコン チーズ	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ ショウガ 玉ねぎ パセリ	パン わんたん ごま油 ココア 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	604 789	25.5 31.6
5	木	鶏ごぼうごはん	MILK	あじフィレフライ いりたまご和え みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ たまご	にんじん ごぼう こんにゃく ほうれん草 キャベツ みかん	米 さとう 油 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま	597 764	22.7 28.7
6	金	地粉うどん	MILK	カレーうどん汁 竹輪の磯辺揚げ(2こ) おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 竹輪 青のり カツオブシ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ショウガ 小松菜 白菜 コーン	地粉うどん 小麦粉 油 さとう ごま	622 778	25.9 32.1
9	月	ごはん	MILK	じゃが芋のみそ汁 ハンバーグ 和風ソース ほうれん草のソテー	牛乳 油揚げ みそ わかめ 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ショウガ ほうれん草 コーン	米 じゃが芋 油 マーガリン さとう	613 760	23.1 28.0
10	火	キムタクご飯	MILK	春巻き いかと春雨のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか ヨーグルト	にんじん 白菜キムチ 大根(たくあん) キャベツ 竹の子	米 さとう ごま油 油 ごま 小麦粉 春雨	648 777	21.9 26.3
11	水	コッペパンスライス	MILK	パンネミートソース和え ブロッコリーサラダ フルーツクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン 乳製品	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト ニンニク もも みかん パイン キャベツ ブロッコリー	パン ペンネマカロニ 油 ホイップクリーム さとう コンドレッシング ノンエッグマヨネーズ	611 782	23.0 28.8
12	木	ごはん	MILK	大根のみそ汁 豚肉のみそ炒め 小松菜と蓮根のサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ツナ ひじき	にんじん 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ショウガ れんこん 小松菜	米 さとう 油 片栗粉 ごまドレッシング	602 736	26.1 31.7
13	金	ちゅうかめん	MILK	とんこつ風ラーメン汁 豆入りキャラメルポテト わかめサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 ツナ わかめ	にんじん もやし 長ねぎ キクラゲ ココナツヨウガ キャベツ コーン	ちゅうかめん 油 さつま芋 さとう 片栗粉 マーガリン 和風ドレッシング	641 781	25.4 30.3
16	月	麦ごはん	MILK	チキンカレー オムレツ ナムル	牛乳 鶏肉 たまご	にんじん 玉ねぎ ココナツヨウガ もやし 小松菜	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 さとう ごま油 ごま	645 791	26.1 31.0
17	火	わかめご飯	MILK	豚汁 ますの塩焼き ごまマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ ます	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー 白菜	米 里芋 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	590 721	25.1 30.6
18	水	ツイストパン	ジョア いちご	豆乳コーンシチュー クリスピーチキン キャベツサラダ	ジョア ベーコン 豆乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ レタス キャベツ いちご	パン じゃが芋 米粉 油 オリーブ油 薄力粉 パン粉 コーンフレーク イタリアンドレッシング	603 775	25.1 31.5
19	木	チキンライス	MILK	星のマカロニ入り野菜スープ 星のハンバーグ ミニロールケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー たまご 乳製品	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ セロリー トマト	米 油 オリーブ油 星のパスタ さとう 小麦粉 チョコレート	601 749	23.6 30.0
20	金	玄米入りご飯 ごま塩	MILK	かき玉汁 かぼちゃとさつま芋のコロッケ 筑前煮	牛乳 豆腐 なたと たまご 豆乳 鶏肉	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ れんこん ごぼう こんにゃく	米 ごま油 さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	616 765	23.8 28.5
23	月	ごはん	MILK	マーボー豆腐 にんじん焼売(2こ) 磯か和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 魚すりみ のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ おしひ ｺｺﾅﾂﾖｳｶ ほうれん草 白菜 もやし	米 さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉	619 747	26.2 31.3

*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。



18日(水)19日(木)



20日(金)今年の冬至は21日です。

