



# 12月 こんだて表(小学生)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	ロールパン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンサラダ ポトフ	とりにく ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ	●キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん しめじ はくさい	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	597 25.0 2.4
4月	～かみかみ献立～									
	バックうどん	牛乳	かみかみかきあげ こんぶ和え きつねうどん汁	いか とりにく なると あぶらあげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ●ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ ●ねぎ	うどん さとう こむぎこ	あげあぶら	683 27.3 2.5
5火	ごはん	牛乳	いわしの生蒸煮 上州きんぴら しぶかわ根菜汁	いわし ふたにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん ●ほうれんそう	ごぼう だいこん ●ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	622 24.5 2.0
6水	ソフトフランス	ショア (ストロ ベリー)	オムレットマトソース (▲焼きかまチーズ) ブロッコリーのサラダ さつまいもシチュー	たまご とりにく	ショア 牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン きゅうり エリンギ グリーンピース	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ドレッシング	601 26.2 2.1
7木	ごはん	牛乳	豚汁の具 ゆかり和え わかめのみそ汁	ふたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ●キャベツ ●ねぎ はくさい きゅうり こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	601 24.3 1.9
8金	ツイストパン	牛乳	チキンナゲット (2個) ツナサラダ ポークビーンズ	とりにく ツナ ふたにく だいす	牛乳	にんじん トマト パセリ	●キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	625 26.6 2.5
11月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい (2個) 塩ナムル マーボー豆腐	とりにく ふたにく だいす とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ●ねぎ コーン	ごはん さとう でんぶ しゅうまいのか わ	ごまあぶら ドレッシング	664 26.1 2.5
12火	～福岡県の郷土料理～									
	ごはん	牛乳	さばの塩焼き がめ煮 かぼちゃ入り団子汁	さば とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ●しいたけ しめじ はくさい ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さとう こむぎこ	あぶら	666 25.4 2.3
13水	パーカーハウス	ショア	ハンバーグデミグラスソース まめまめサラダ たまご野菜スープ (▲たまご抜き野菜スープ)	とりにく だいす ワインナー たまご	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん ●ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ ●キャベツ えのきたけ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	628 27.7 2.7
14木	わかめごはん	牛乳	ぐんまのねぎこんロケット ニラのごま和え きのこ汁	ふたにく とりにく	牛乳 わかめ	●にんじん にら こまつな	もやし ●キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ だいこん なめこ ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ 小むぎ こ	あげあぶら ごま	607 18.7 2.7
15金	バックラーメン	牛乳	あんまん チキンサラダ みそラーメンスープ	ふたにく なると とりにく あずき	牛乳	●にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし コーン メンマ はくさい ●ねぎ ●キャベツ きゅうり だいこん	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	625 23.8 2.7
18月	ごはん	牛乳	あじフライ (バックソース) 梅の香りしめじ ふるさと汁	あじ あぶらあげ とうふ	牛乳	●にんじん	きゅうり ●キャベツ うめ だいこん ●しいたけ はくさい ●ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ	あげあぶら	591 25.0 2.0
19火	ごはん	牛乳	グリーンサラダ ポークカレー ◆みかん	ふたにく	牛乳	●にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ ●キャベツ えだまめ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	640 20.9 2.4
20水	黒パン	牛乳	ワインナー (2本) ジャーマンポテト ラビオリスープ	ふたにく ワインナー ベーコン	牛乳 あおのり	にんじん にら パセリ	たまねぎ コーン にんにく だいこん ●キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら	645 23.9 2.4
21木	～行事食 冬至～									
	ごはん	牛乳	たれ付き肉団子 (2個) ゆず和え かぼちゃのみそ汁	ふたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん かぼちゃ	ゆず もやし ●キャベツ きゅうり だいこん はくさい ●ねぎ	ごはん		574 21.0 2.2
22金	～クリスマス献立～									
	スパゲッティ	牛乳	カラフルサラダ トンノロックスソース クリスマスチョコケーキ	ツナ とりにく	牛乳	●にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ コーン えだまめ きゅうり	スパゲッティ さとう でんぶん ケーキ	あぶら ドレッシング	698 23.8 2.0

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。  
※材料の都合で献立や食材が変わることがあります。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21～33g 食塩2.0g未満

