



# 12月 こんだて表(小学校)



令和5年度 渋川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体を調子を整えるものになる食品 <small>からだのちようしをととのえるものになるしよくひ</small>		エネルギーのもとになる食品 <small>エネルギーのもとになるしよくひ</small>		たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small> (g)	脂質 <small>しつ</small> (g)	ねつりよう熱量(kcal) たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small> (g)
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物			
1金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく もやし えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	639 27.4 2.2
4月	ロールパン	牛乳	白身魚フライオーロラソース (▲白身魚のかりかり焼きオーロラソースがけ) コーンサラダ 大根のスープ	ホキ ベーコン ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん オリーブ	きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	663 25.1 2.7
5火	中華丼 (麦ごはん)	牛乳	中華丼の具 春雨スープ ◆みかん	ぶたにく いかに なると かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ もやし ●きゃべつ みかん	むぎごはん でんぷん マロニー	あぶら ごまあぶら	651 24.6 2.3
6水	ソフトフランス	牛乳	チキンのオレンジソース イタリアンサラダ ビーンズシチュー	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり ●きゃべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン マールドゥ社 でんぷん ひよこまめ さとう こめこ	ドレッシング あぶら	630 29.0 2.8
7木	カレーうどん ☆パックうどん	牛乳	笹かまぼこ 和風ツナサラダ カレーうどんの汁 ☆ヨーグルト	かまぼこ ツナ かつおぶし ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	●きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ	うどん さとう でんぷん こめこ	あぶら	627 26.8 2.6
8金	ごはん	牛乳	京都府の郷土料理「鶏肉と大根の炊いたん」です。 かぼちゃひき肉フライ(▲FM甘酢肉団子) 鶏肉と大根の炊いたん ゆばのすまし汁	ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ ゆば	牛乳	かぼちゃ にんじん オリーブ	たまねぎ だいこん こんにやく しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ ごむぎこ さとう	あげあぶら あぶら	614 23.7 1.8
11月	コッペパン	牛乳	ウインナー チリコンカン 野菜スープ	ウインナー ぶたにく レバー だいず こうやどうふ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ●きゃべつ	パン ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	613 30.4 2.6
12火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ焼きソース きりぼしだいこん しらたき ころも 切干大根の炒め煮 いものこ汁	とりにく とうふ さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん しらたき ころも だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	636 25.3 2.3
13水	ロールパン	牛乳	ミートオムレツ(▲ボンレスハム) キャベツサラダ 豆乳とほうれん草のスープ	たまご とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん オリーブ	たまねぎ きゅうり コーン ●きゃべつ しめじ	パン じゃがいも でんぷん	ドレッシング	618 23.2 2.5
14木	カレーライス (麦ごはん)	ジュア ブレン	ハム 大根サラダ キーマカレー	ハム ぶたにく だいず	ジュア	にんじん ピーマン	だいこん にんにく たまねぎ きゅうり しょうが コーン	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	628 24.1 2.3
15金	きなこ揚げパン	牛乳	ブロッコリーのサラダ 白菜と鶏ボールのスープ ☆ヨーグルト	きなこ とりにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	●きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	パン グリュウとう じゃがいも	あげあぶら ドレッシング	644 25.6 2.1
18月	サンマーマン ☆バックラーメン	牛乳	肉まん(▲FM野菜チヂミ) キャベツとコーンのサラダ サンマーマンスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きゅうり ●きゃべつ コーン もやし きくらげ ねぎ	ラーメン ごむぎこ パンこ でんぷん	ドレッシング あぶら	608 24.3 2.6
19火	かやくごはん (さくらごはん)	牛乳	大阪府の郷土料理「かやくごはん」です。 厚焼き卵▲白木の葉揚げ かやくごはんの具 キャベツ汁 ミニレモンゼリー	たまご とりにく あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ しめじ たまねぎ ●きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	660 25.9 2.8
20水	まる 丸パン	牛乳 ミルメーク	キャベツと大豆のソースメンチ 花野菜サラダ ポトフ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	●きゃべつ たまねぎ カリフラワー きゅうり もやし しめじ	パン さとう じゃがいも ミルメーク	ドレッシング	644 25.6 2.8
21木	ごはん	牛乳	12月22日は冬至です。冬至にちなんで献立です。 さば柚子塩麹焼き きんぴらごぼう 冬至汁	さば さつまあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	653 25.7 1.7
22金	きのこ ストロガノフ (麦ごはん)	牛乳	クリスマスキャップデザートは乳、卵、小麦不使用です。 カラフルサラダ きのこストロガノフ クリスマスキャップデザート(いちごソース入り)	ぶたにく	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ	むぎごはん でんぷん こめこ キャップデザート	あぶら	718 22.3 2.1

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は渋川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal たんぱく質：2.1g～3.3g 食塩：2.0g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。