

令和6年12月 献立表(小学校分)

上道学校給食センター

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
2	月	ごはん					精白米		618
		牛乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	
		小魚アーモンド		かえりちりめん			三温糖	ローストアーモンド	24.3
		くだもの(なし)				なし			
3	火	麦ごはん					精白米・麦		630
		牛乳		牛乳					
		あじの香味揚げ	あじ・赤みそ			しょうが	でん粉	油	
		すいとん	若どり・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう	小麦粉・米粉	サラダ油	24.4
4	水	カレーなんばん	豚肉・油あげ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	うどん・でん粉	サラダ油・和風カレールウ・カレールウ	599
		牛乳		牛乳					
		おひたし			こまつな	はくさい・キャベツ	上白糖		
		くだもの(みかん)				みかん			23.8
5	木	ごはん					精白米		604
		牛乳		牛乳					
		みそおでん	若どり・平天・がんもどき・赤だしみそ	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん	さといも・黒砂糖	サラダ油	
		水菜の即席漬		ちりめんじゃこ	みずな	キャベツ・だいこん漬			25.8
6	金	米粉パン					米粉パン		633
		牛乳		牛乳					
		メープルジャム					メープルジャム		
		かぼちゃのチーズ焼き	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃペースト・かぼちゃ	たまねぎ	三温糖	サラダ油	25.7
		かぶらスープ	ベーコン		にんじん・こまつな・トマトピューレー・トマトケチャップ	かぶ・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	
9	月	いかの揚げ煮丼	いか			たまねぎ	精白米・でん粉・三温糖	油	597
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	卵・豆腐	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		
10	火	ごはん					精白米		598
		牛乳		牛乳					
		とりちゃんこ	若どり・合鴨ボール・厚あげ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう・はくさい・しめじ・根深ねぎ・しょうが		ごま油	
		切り干し大根のおかかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ・切干しだいこん	上白糖		25.2
11	水	北海ラーメン	豚肉・いか・えび・ベビーホタテ貝・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・もやし・とうもろこし・にんにく	中華めん	ごま油・バター	578
		牛乳		牛乳					
		華風サラダ	焼豚		にんじん・ほうれんそう		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	
12	木	麦ごはん					精白米・麦		620
		牛乳		牛乳					
		さわらのゆずみそかけ	さわら・白みそ・中みそ			ゆず	三温糖	サラダ油	
		含め煮	平天・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・三温糖	サラダ油	26.3
13	金	スイートポテトパン					スイートポテトパン		582
		牛乳		牛乳					
		ボルシチ	牛肉	粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油・ビーフシチュー	
		レモンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・レモン	上白糖	サラダ油	22.7
16	月	トマトピラフ			トマトピラフの具		精白米		704
		牛乳		牛乳					
		若どりのハーブフライ	若どり・卵				小麦粉・パン粉	油	
		豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・クリームコーン	じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	24.0
		クリスマスデザート					クリスマスデザート		
17	火	ごはん					精白米		605
		牛乳		牛乳					
		さけの塩こうじ焼き	さけ			しょうが	塩こうじ	サラダ油	
		豚汁	豚肉・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう・だいこん・はくさい	さつまいも	ごま油	24.7
18	水	たらこスープスパゲティ	ベーコン・たらこ	牛乳	にんじん	たまねぎ	ソフトめん・じゃがいも	バター・ホワイトルウ・ポタージュ	597
		牛乳		牛乳					
		ひじきとツナのサラダ	まぐろ油漬	干ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ・とうもろこし	上白糖	ごま油	
19	木	ごはん					精白米		596
		牛乳		牛乳					
		五目豆	牛肉・平天・大豆・油あげ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・れんこん・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
		ゆず香あえ			にんじん	だいこん・ゆず	上白糖		22.6
20	金	米粉パン					米粉パン		581
		牛乳		牛乳					
		白身魚のバーベキューソース味	ホキ・中みそ			たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース	でん粉・三温糖	油・サラダ油	
		野菜のスープ煮	荒挽ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	27.6
23	月	ごはん					精白米		598
		牛乳		牛乳					
		マーボー春雨	豚肉・厚あげ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	緑豆春雨・三温糖・でん粉	ごま油	
		もやしのあえもの		茎わかめ		もやし・キャベツ	上白糖	いりごま・ごま油	22.5

※ 都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。