



令和5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 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる			
		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		
		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		
1 金	米粉パン					米粉パン		621	
	牛乳		牛乳						
	メープルジャム					メープルジャム			
	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		23.6
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			
4 月	麦ごはん					精白米・麦		628	
	牛乳		牛乳						
	松風焼き	絞豆腐・まぐろ油 漬・卵	干ひじき	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	三温糖	ごま油・いりごま		
5 火	豚汁	豚肉・油あげ・中み そ・赤みそ		にんじん	こんにゃく・たまねぎ・だいこん・根深ねぎ	さつまいも		26.4	
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
6 水	あじの香味揚げ	あじ・赤みそ			しょうが	でん粉	油	25.9	
	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	小麦粉・米粉	サラダ油		
	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・カレー ルー		
7 木	牛乳		牛乳					613	
	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		
	くだもの(みかん)				みかん				
8 金	ごはん					精白米		593	
	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・しゅんぎく	こんにゃく・だいこん・ごぼう・はくさい・しめ じ・しょうが		ごま油		
9 土	ごま酢あえ		わかめ		キャベツ・もやし	上白糖	いりごま	23.9	
	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳						
10 日	さわらの粒マスタード揚げ	さわら				でん粉	油	606	
	パスタスープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン	マカロニ・じゃがいも	サラダ油		
	ごはん					精白米			
11 月	牛乳		牛乳					607	
	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				
12 火	トマトピラフ			トマトピラフの具		精白米		587	
	牛乳		牛乳						
	さけの香草パン粉焼き	さけ				パン粉	サラダ油		
13 水	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	23.2	
	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	たまねぎ・もやし・とうもろこし・根深ねぎ・に んにく・しょうが	中華めん	ごま油・バター		
	牛乳		牛乳						
14 木	華風サラダ	焼豚		ほうれんそう・赤ピー マン		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	29.6	
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
15 金	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	615	
	ゆず香あえ			にんじん	だいこん・ゆず	上白糖			
	黒糖パン					黒糖パン			
16 土	牛乳		牛乳					604	
	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		
	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		
17 日	ごはん					精白米・麦		632	
	牛乳		牛乳						
	若どりとごぼうの照り煮	若どり			ごぼう・えだまめ	でん粉・黒砂糖	油・いりごま		
18 月	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		24.0	
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
19 火	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	625	
	大根の中華あえ		ちりめんじゃこ・ 茎わかめ		だいこん・キャベツ	上白糖	いりごま・ごま油		
	くだもの(りんご)				りんご				
20 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・ほうれんそ う	たまねぎ	ソフトめん・じゃがいも	バター・ホワイト ルー・ポタージュ	606	
	牛乳		牛乳						
	ビーンズサラダ	ミックス豆			キャベツ・はくさい	上白糖	サラダ油		
21 木	ごはん					精白米		615	
	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		
22 金	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	27.9	

※ 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。

