

令和 6年 12月 学校給食予定献立表

五島市立三井楽学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
2 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		836
	手作りチーズインハンバーグ	豚肉 牛肉 大豆 卵	チーズ		たまねぎ	パン粉 砂糖		37.5
	れんこんサラダ			インゲン にんじん	れんこん とうもろこし	砂糖	ごま 油	
	レタススープ	ベーコン 卵		パセリ にんじん	レタス えのきたけ			
3 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		761
	さばの照り焼き	サバ			しょうが	砂糖 でん粉		39.6
	にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん			油	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも	油	
4 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		826
	すきやき	牛肉 生揚げ		にんじん ねぎ こまつな	はくさい しらたき たまねぎ えのきたけ	砂糖	油	30.9
	茎わかめの和え物	卵 かにかま	くきわかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	みかん				みかん			
5 (木)	揚げパン 牛乳	きな粉				コッペパン 砂糖	油	871
	牛乳		牛乳					40.6
	スタミナサラダ	豚肉		ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	
	クリーム煮	鶏肉 あさり エビ 白花生	粉チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	
6 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		763
	ちくわの磯辺炒め	ちくわ	あおのり			砂糖	ごま油	29.3
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	砂糖	ごま	
	みそ肉じゃが	豚肉 みそ		にんじん インゲン	たまねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	油	
9 (月)	自分で作る弁当の日							
10 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		763
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉 みそ		ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご		ごま ごま油	32.9
	ルビートマト			トマト				
	生揚げのみそ汁	生揚げ 油揚げ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ			
11 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		912
	パイと鶏肉のカシューナッツ炒め物	パイ 竜田揚げ 鶏肉		にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ	でん粉 小麦粉 砂糖	油 カシューナッツ ごま油	36.4
	春雨スープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	レタス えのきたけ しょうが 木くらげ	春雨		
	チーズ		チーズ					
12 (木)	かみかみカレー (麦)	豚肉 ひよこ豆	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう グリンピース りんご	米 麦	じゃがいも 油	889
	牛乳		牛乳					31.2
	大根サラダ	ちくわ		にんじん	だいこん キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ	
	りんごゼリー					りんごゼリー		
13 (金)	ひじきごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	ひじき 牛乳	にんじん	切干大根 グリンピース しいたけ	米 砂糖	油	795
	千草焼き	卵 豚肉	チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	砂糖	油	36.9
	かぶの酢の物		昆布	にんじん	かぶ	砂糖		
	そばろ汁	鶏肉 豆腐		ねぎ	たまねぎ えのきたけ		油	
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		769
	手作りシュウマイ	鶏肉	スキムミルク	ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	でん粉 シュウマイの皮 砂糖	ごま油	32.2
	きゅうりのピリッと漬け				きゅうり		ごま油	
	五目中華スープ	豚肉 うずらの卵 はんぺん あさり		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ 木くらげ しょうが		ごま油	
17 (火)	手作りハチミツパン 牛乳	卵	牛乳			強力粉 小麦粉 はちみつ 砂糖	バター	790
	白菜とリンゴのサラダ				はくさい きゅうり りんご りんご	砂糖	油	33.1
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも	油 クリーム	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		766
	きびなの塩焼き		きびなご				油	35
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー		砂糖	ごま	
	おでん	生揚げ うずら卵 鶏肉 さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		767
	豆腐の和風あんかけ	豆腐 豚肉			しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	31.8
	切り干し大根の酢の物			にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま	
	具だくさん汁	豚肉		にんじん ねぎ	はくさい もやし えのきたけ	じゃがいも	油	
20 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		856
	ぶりのねぎ味噌焼き	ぶり みそ		ねぎ		砂糖		33.2
	白菜の磯風味		ひじき	カラーピーマン	はくさい			
	かぼちゃの煮物	肉団子		かぼちゃ インゲン にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
23 (月)	ジャンバラヤ 牛乳	豚肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく	米	マーガリン	878
	フライドチキン	鶏肉 卵				でん粉	油	37.4
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖		
	卵スープ	卵		にんじん ほうれん草	たまねぎ エリンギ			
	セレクトデザート					セレクトデザート		