

12月の予定献立表

令和6年度

豊浦町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|-------|-------|----|----|-----|----------|--------|--------|-------|-----|----------|--------|--------|-------|-----|----------|--------|--------|-------|-----|----------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ① 624 ② 772 | 3 ① 670 ② 786 | 4 ① 714 ② 893 | 5 ① 624 ② 840 | 6 ① 628 ② 747 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ | ごはん 鶏ごぼう汁 さばの味噌煮 | ポークカレー フルーツゼリー和え | 黒砂糖パン ポトフ 若鶏唐揚げ | ミートソーススパゲティ かぼちゃとさつまいものコロック | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ たら しょうゆ 三温糖 豆腐 みそ 豆板醤(大豆) ごま油 片栗粉 大豆 切り干し大根 きゅうり ハム 青じそドレッシング(レモン) かつお節(干し) 魚醤 小麦 大豆 ごま | 精白米 強化米 麦 鶏肉 つきこんにやく えのきたけ 油揚げ みそ 人参 ごぼう 豆腐 白菜 生姜 長ねぎ あじ さば かつお いわし 昆布 椎茸 さば みそ 砂糖 でん粉 | 精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも 生姜 マーメイド カレー(小麦) 大豆 にんにく 洋梨 みかん みかんゼリー(みかん果汁 グラニュー糖) | 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 黒砂糖 ケチャップ にんにく 人参 玉ねぎ 大豆 じゃがいも キャベツ かつお(かつお節) しょうゆ 食塩 鶏肉 しょうゆ 小麦粉 水あめ 生姜 みりん 砂糖 食塩 米油 なたね油 でん粉 ヨーグルト 香辛料 大豆 | めん 揚げ油 豚肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ ビーツ マッシュルーム デミグラス(小麦) トマトソース トマトチャップ トマトジュレ かつお(かつお節) 食塩 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ マッシュポテト 豚肉 さつまいも ほうれん草 人参 砂糖 豆乳 白ワイン 食塩 パン粉 米油 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 ① 648 ② 803 | 10 ① 657 ② 795 | 11 ① 648 ② 783 | 12 ① 608 ② 767 | 13 ① 625 ② 761 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん 家常豆腐 バンバンジーサラダ | ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 タコ型たこ焼き | こぎつねごはん みそ汁 たらザンギ | まるパン 飲むヨーグルト 海藻スープ チリコンカン | 塩ラーメン ひじき春巻 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 厚揚げ しょうゆ 三温糖 中華スープ みそ 豆板醤(大豆) 米油 片栗粉 きゅうり にんじん コーン 鶏肉 ねりごま しょうゆ みりん 生姜 酢 食塩 三温糖 | 精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 人参 こんにやく いんげん 生姜 三温糖 料理酒 みりん みそ しょうゆ ごま油 すりごま ねりごま かつおだし 小麦粉 たこ キャベツ 揚げ玉 米油 長ねぎ 大豆 | 精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 料理酒 人参 油揚げ しょうゆ 三温糖 いんげん あじ さば かつお いわし 昆布 さば 椎茸 じゃがいも 長ねぎ 豆腐 みそ 油揚げ たら でん粉 食塩 香辛料 しょうゆ 生姜 水あめ にんにく みそ 酢 砂糖 黒砂糖 ごま油 米油 | 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 生乳 乳製品 砂糖 ひじき 蓬わかめ 昆布 もやし しょうゆ ベーコン 人参 長ねぎ がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 豆腐 食塩 食塩 しょうゆ トマトチャップ 外入 豚肉 料理酒 玉ねぎ 人参 コーン 大豆 | めん 米油 豚肉 生姜 ほうたて にんにく 食塩 ごま つと 長ねぎ 料理酒 人参 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ からスープ(魚介系) がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 ひじき 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ でん粉 発酵調味料 酒 砂糖 オイスターソース 小麦粉 食塩 米油 ① キャベツ 春雨 大豆油 しょうゆ 乳化剤(たんぱく) 水あめ ② たけのこ ごま油 香辛料 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 ① 630 ② 775 | 17 ① 647 ② 773 | 18 ① 635 ② 790 | 19 ① 641 ② 853 | 20 ① 687 ② 808 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん さつまい 北海道チキンみそカツ 納豆 | ごはん みそおでん 若鶏のごま照り焼き | ごはん 水ぎょうざスープ マーボー大根 | スライスパン クリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ みかんジャム | 冬至うどん さつまいも天ぷら 温州みかんゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 強化米 麦 さつまいも 豆腐 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ あじ さば かつお いわし 昆布 鶏肉 料理酒 みそ 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 米粉 米油 でん粉 大豆 しょうゆ かつお(干し) 昆布(干し) 砂糖 酢 | 精白米 強化米 麦 大根 人参 こんにやく がんもどき 三温糖 みそ 料理酒 昆布 うずら卵 鶏肉 パン粉 ごま たれ(乳) 砂糖 魚介系 植物油 植物油 片栗粉 | 精白米 強化米 麦 水ぎょうざ(生) 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 小松菜 玉ねぎ しじめ しょうゆ がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 しょうゆ 食塩 豆腐 人参 ごま 生姜 にんにく 豚肉 ごま油 料理酒 人参 長ねぎ たら しょうゆ みそ 豆板醤(大豆) 大根 大豆 片栗粉 三温糖 | 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ワイン 大豆 アヒル(かつお節) 脱脂粉乳 牛乳 バター ぶなしめじ 小麦 食塩 しょうゆ じゃがいも 枝豆 ほうれん草 コーン ハム 青じそドレッシング(レモン) かつお節(干し) 魚醤 大豆 小麦 | めん あじ さば かつお 昆布 いわし 鶏肉 人参 油揚げ かぼちゃ みりん しょうゆ 長ねぎ 小松菜 こんにやく さつまいも でん粉 小麦粉 食塩 米油 みかん 砂糖 粉あめ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 ① 693 ② 803 | <p>☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)</p> <p>☆料理によってスプーンがつきます</p> <p>☆はしは毎日持ってきてください</p> <p>☆献立は都合により変更する場合があります</p> <p>☆12月30日(月)は給食口座振替日です</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>にんじんピラフ</p> <p>ABCスープ</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>クリスマスのふわっとショコラ</p> <p>精白米 強化米 麦 人参 コーン 赤ピーマン 白身魚(干し) 野菜(干し) 鶏肉 大豆 人参 たまねぎ 白菜 ぶなしめじ ブロッコリー バター 食塩 しょうゆ マカロニ がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 小松菜 鶏肉 水あめ しょうゆ 食塩 にんにく 香辛料 小麦粉 米油 でん粉 大豆粉 砂糖 豆乳 もち粉 コーン(干し) でん粉 ココア(干し) こんにやく粉</p> | <p>12月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>I補給 -</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>583 kcal</td> <td>22.8 g</td> <td>20.0 g</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>649 kcal</td> <td>24.9 g</td> <td>21.1 g</td> <td>2.3 g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>718 kcal</td> <td>26.9 g</td> <td>22.3 g</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>797 kcal</td> <td>30.1 g</td> <td>24.5 g</td> <td>2.9 g</td> </tr> </table> <p>☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。</p> | | | | | I補給 - | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 低学年 | 583 kcal | 22.8 g | 20.0 g | 2.1 g | 中学年 | 649 kcal | 24.9 g | 21.1 g | 2.3 g | 高学年 | 718 kcal | 26.9 g | 22.3 g | 2.5 g | 中学生 | 797 kcal | 30.1 g | 24.5 g | 2.9 g |
| | I補給 - | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 低学年 | 583 kcal | 22.8 g | 20.0 g | 2.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中学年 | 649 kcal | 24.9 g | 21.1 g | 2.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 高学年 | 718 kcal | 26.9 g | 22.3 g | 2.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中学生 | 797 kcal | 30.1 g | 24.5 g | 2.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |