



12月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
1 (金)	蔵波中学校1年2組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。	708	26.6	牛乳	ぶたにく	にんじん	だいこん	こめ	あぶら
	ごはん 牛乳 チキンのオープンやき とんじる おこめのタルト	1.9	24.7	とりにく みそ	とうふ チーズ	ごぼう ながねぎ	こんにやく	じゃがいも	タルト
4 (月)	むぎごはん 牛乳 ミルメークコーヒー キーマカレー レタスとブロッコリーのサラダバンバンジーあじ	679	22.7	牛乳	ぶたにく	しょうが	グリーンピース	こめ	おおむぎ
		2.7	23.1	だいた	スキムミルク	たまねぎ トマト	にんじん ブロッコリー	あぶら	おおむぎ ミルメーク ドレッシング
5 (火)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ はっぼうさい ヨーグルトレーズン	661	27.5	牛乳	ぶたにく	はくさい	にんじん	こめ	あぶら
		1.9	21.8	いか うずらたまご	えび	たまねぎ しょうが キャベツ	たけのこ レーズン	でんぷん	
6 (水)	しよくパン いちごジャム 牛乳 ペンネのラザニア ポトフ こくとうビーンズ	609	23.2	牛乳	とりにく	セロリー	にんじん	パン	ジャム
		2.4	20.8	ウイナー	ぶたにく	たまねぎ トマト	キャベツ	マカロニ	じゃがいも
7 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース こんにやくのいりに かぶのみそしる	644	25.4	牛乳	とりにく	かぶ	りんご	こめ	あぶら
		2.6	20.6	とうふ	わかめ みそ	レモン こんにやく ごぼう	たまねぎ にんじん しょうが	さとう	あぶら ごま
8 (金)	蔵波中学校1年1組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。	648	22.3	牛乳	なると	にんじん	えのきたけ	こめ	ドーナツ
	むぎごはん 牛乳 ビビンバふういため たまごとわかめのスープ ポンデドーナツ	2.2	21.7	たまご ぶたにく	わかめ とうふ	もやし にんにく	にら	でんぷん あぶら	おおむぎ さとう
11 (月)	「わかめごはん」は奈良輪小学校のリクエストです。	629	26.1	牛乳	わかめ	ごぼう	しらたき	こめ	あぶら
	わかめごはん 牛乳 ポテトとおこめのささみカツ ぶたにくのすきやきふうに さつまいもチップス	2.8	19.7	とりにく とうふ	ぶたにく	にんじん はくさい	ながねぎ ほしいたけ	じゃがいも	あぶら さつまいも
12 (火)	🎁🎁🎁🎁 お べ ん と う の ひ (牛乳のみあります) 🎁🎁🎁🎁								
13 (水)	「ナン」は長浦小学校のリクエストです。	622	27.7	牛乳	とりにく	いんげん	にんじん	ナン	あぶら
	ナン 牛乳 ハムカツ いんげんとコーンのソテー ドライカレー	2.8	24.9	ぶたにく みそ	だいた	とうもろこし ピーマン	たまねぎ しょうが	こむぎこ	
14 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき けんちんじる みかん	617	24.8	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	えだまめ	こめ	おおむぎ
		1.7	16.7	とうふ		しょうが だいこん	にんじん ごぼう	あぶら	おおむぎ さとう
15 (金)	ごはん 牛乳 とりつくね ぶたにくのこつてりに たまねぎのみそしる	642	24.6	牛乳	とりにく	だいこん	にんじん	こめ	あぶら
		2.2	20.9	ぶたにく とうふ みそ	あぶらあげ わかめ	しょうが	たまねぎ	さつまいも	さとう
18 (月)	むぎごはん 牛乳 いかごまフライ おでん ミニピーチゼリー	628	23.8	牛乳	いか	にんじん	だいこん	こめ	おおむぎ
		1.8	18.5	うずらたまご さつまあげ こんぶ	はんぺん ちりめんじゃこ	こんにやく	えだまめ	あぶら	おおむぎ じゃがいも ゼリー
19 (火)	ごはん 牛乳 さばのカレーなんばんソース にくじゃが ウエハース	679	24.9	牛乳	さば	ながねぎ	にんじん	こめ	あぶら
		1.5	23.1	ぶたにく		たまねぎ えだまめ	しらたき	さとう	あぶら でんぷん ウエハース
20 (水)	こくとうパン 牛乳 ポテトいりオムレツ ミネストローネ アーモンドフィッシュ	647	25.4	牛乳	たまご	にんじん	たまねぎ	パン	マカロニ
		2.3	25.3	チーズ ウイナー	だいた かたくちいわし	キャベツ パセリ	セロリー トマト	さとう ごま	アーモンド じゃがいも
21 (木)	☆冬至にちなんだ献立☆	689	26.1	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 にくだんごわふうあじ(2こ) ぶたにくとやさしいのオイスターいため はちみつゆずゼリー	1.9	20.1	ぶたにく のり	あつあげ たまご	キャベツ しめじ	いんげん しょうが	ごま でんぷん	あぶら さとう ゼリー
22 (金)	コーンピラフ 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーのソテー パンプキンポタージュ ケーキ	675	22.9	牛乳	とりにく	ブロッコリー	にんじん	こめ	あぶら
		2.7	19.7	スキムミルク		かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	あぶら ケーキ
栄養量平均値		652	24.9	(エネルギー比15.3%)					
		2.2	21.4	(エネルギー比29.5%)					

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、11月は不検出です。

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。

