



令和元年度 12月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日		パンまたはごはん	おかず	つかうしょうひん（三色えいようべつ）			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					なつちから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの ちようし 調子をととのえる			
2	月	○	ひじき ごはん	ほうれん草のごま和え すまし汁	こめ・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき はるまき・あぶらあげ とりにく・とうふ	にんじん・こんにゃく・ほうれんそう もやし・とうもろこし・しいたけ えのき・ねぎ	693	21.7	27.3
3	火	○	ワンローフ パン いちごジャム	五目タンメン れんこんとブロッコリーのサラダ	パン・ジャム ちゅうかめん・あぶら ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく かくてん・ハム	しいたけ・にんじん・もやし たまねぎ・とうもろこし こまつな・れんこん・ブロッコリー	628	23.8	23.8
4	水	○	麦ごはん	あじごまフライ ひじきの炒め煮 みそ汁	こめ・むぎ あぶら・ごまあぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ ひじき・ちくわ あぶらあげ・あつあげ・みそ	にんじん・こんにゃく・いんげん たまねぎ・ねぎ	632	23.8	18.8
5	木	○	胚芽 コッペパン	ビーフシチュー 白菜とチキンのサラダ かりかりいりこ	パン・じゃがいも あぶら・こむぎこ バター・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく なまクリーム・とりにく いりこ	たまねぎ・にんじん・はくさい とうもろこし	682	29.3	29.0
6	金	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 厚焼き卵 キャベツとわかめのナムル	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・たまご わかめ★ツナ・とりにく・とうふ あぶらあげ・かくてん	キャベツ・もやし・だいこん こまつな・にんじん・はくさい しいたけ・ねぶかねぎ・こんにゃく	629	27.8	19.7
9	月	○	麦ごはん	鶏肉のさっぱり煮 さつまいもとひじきのサラダ みそ汁、みかん	こめ・むぎ さとう・さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく ひじき・あぶらあげ わかめ・みそ	えだまめ・キャベツ・たまねぎ しめじ・ねぎ・みかん	714	24.8	20.6
10	火	○	ライ麦 食パン ブルーベリージャム	焼きうどん ほうれん草のサラダ	パン・ジャム かんめん・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし・あおのり	きくらげ・にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ほうれんそう きゅうり・とうもろこし	624	24.3	22.3
11	水	○	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 鶏肉とかぶの煮物 じゃがじゃこ	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・さんま とりにく・しらすぼし	かぶ・にんじん・しいたけ れんこん・こんにゃく・いんげん	666	24.6	20.5
12	木	○	きなこ 揚げパン	洋風炒り豆腐 元気サラダ	パン・グラニューとう あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく たまご・チーズ・かつおぶし こんぶ・ハム	にんじん・しめじ えだまめ・キャベツ・きゅうり とうもろこし	654	30.0	29.8
13	金	○	えだまめ 枝豆と じゃこの ごはん	みそおでん ブロッコリーサラダ	こめ・さといも・ごま さとう・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・しらすぼし・とりにく かくてん・うすらたまご・あつあげ こんぶ・みそ・ハム	えだまめ・こんにゃく・だいこん ブロッコリー・とうもろこし キャベツ・たまねぎ	660	29.2	21.6
22日はとうじです！すこしはやいですが、かぼちゃをたべましょう！					こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん みかん・パイン バナナ	680	21.0	18.3
16	月	○	麦ごはん	とうじ 冬至かぼちゃカレー フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ヨーグルト	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん みかん・パイン バナナ	680	21.0	18.3
17	火	○	ミルク コッペパン	ごぼうのメンチカツ だいこん 大根サラダ ラビオリスープ	パン・あぶら・マヨネーズ ごま・じゃがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう・ごぼうメンチカツ ハム・こんぶ しろいんげんまめ	だいこん・にんじん・たまねぎ セロリ・トマト	649	24.4	26.5
18	水	○	麦ごはん	鮭のお宝焼き 磯サラダ 魚そうめん入りすまし汁	こめ・むぎ・さとう さつまいも・でんぶ すりごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・さけ わかめ・さかなそうめん	かぼちゃ・えだまめ・キャベツ にんじん・とうもろこし・えのき ねぎ	636	25	16.9
19	木	○	クレセント ロールパン	パンネのカルボナーラ風 ツナサラダ	パン・マカロニ あぶら・バター さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまクリーム たまご・チーズ・ツナ かいそう	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・もやし・こまつな	595	25.1	22.7
☆クリスマスこんだて☆					こめ・むぎ でんぶ・あぶら マロニー・セレクトデザート	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・もやし こまつな	738	23.3	29.4
20	金	○	わかめ ごはん	鶏のから揚げ マロニースープ クリスマスデザート	こめ・むぎ でんぶ・あぶら マロニー・セレクトデザート	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・もやし こまつな	738	23.3	29.4
23	月	○	さばそぼろ丼 (麦ごはん)	こまつな 小松菜の甘酢和え みそ汁 りんご	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さば・とうふ あぶらあげ・わかめ・みそ	こんにゃく・えだまめ・こまつな だいこん・しめじ・ねぎ りんご	660	24.5	20.2

＊お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。

「ふゆやさい」いろいろ♪



「ふゆやさい」には、いろいろなしゅるいがあるよ。  
知っているかな？

※食育フォーラムより



はくさい



ほうれんそう



こまつな



しゅんぎく



カリフラワー



れんこん



ブロッコリー



だいこん



ねぶかねぎ