



令和2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	牛乳	パン または ごはん	おかず	つかうしよくひん (三色えいようべつ)			おつよう 熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう 脂肪 (g)
					さいろ	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	からだの調子をととのえる			
1	火	○	肉まん	五目タンメン れんこんとブロッコリーのサラダ ほうれん草ムース	にくまん 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 ハム・ほうれん草ムース	しいたけ・にんじん・もやし たまねぎ・とうもろこし・きくらげ こまつな・れんこん・ブロッコリー	658	25.0	27.3
2	水	○	麦ごはん	根菜ハンバーグ りっちゃんサラダ みそ汁	こめ・むぎ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・かつおぶし こんぶ・ハム・あぶらあげ わかめ・みそ・とりにく	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ・しめじ ねぎ・ごぼう	625	24.7	16.7
3	木	○	胚芽 コッペパン	ごぼうのメンチカツ ツナサラダ ラビオリスープ	パン・あぶら・さとう ごまあぶら・じゃがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ・かいそう メンチカツ	ごぼう・もやし・にんじん こまつな・たまねぎ・セロリ トマト	630	25.8	23.7
4	金	○	麦ごはん 味付のり	ちゃんこ鍋 キャベツとわかめのナムル 厚焼き卵	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・ちくわ わかめ・ハム・たまご・のり	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・キャベツ・もやし	629	27.1	19.4
7	月	○	わかめ ごはん	みそおでん ブロッコリーサラダ みかん	こめ・むぎ・さといも さとう・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく かくてん・うずらたまご あつあげ・こんぶ・みそ・ハム	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 みかん	688	26.1	19.6
8	火	○	ライ麦 食パン いちごジャム	冬野菜のシチュー チキンサラダ かりかりいりこ	パン・いちごジャム こむぎこ・バター・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・とりにく いりこ	かぶ・にんじん・はくさい とうもろこし・キャベツ	628	26.3	25.6
9	水	○	麦ごはん	鮭の塩焼き 春雨の酢の物 みそ汁 ライスミルクムース	こめ・むぎ・はるさめ さとう・ごまあぶら・じゃがいも ライスミルクムース	ぎゅうにゅう・さけ・あつあげ わかめ・みそ	きゅうり・とうもろこし・もやし にんじん・だいこん・ねぎ	668	27.9	16.9
10	木	○	ココア 揚げパン	さつまいもとひじきのサラダ 豆乳コーンクリームスープ	パン・ココア・さとう あぶら・さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ひじき とうにゅう	えだまめ・レモン・たまねぎ にんじん・とうもろこし	637	19.9	23.3
11	金	○	麦ごはん	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーと豆のサラダ 春雨スープ りんごゼリー	こめ・むぎ・さとう あぶら・はるさめ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム ひよこまめ・ベーコン・わかめ	ブロッコリー・とうもろこし・にんじん たまねぎ・しめじ	669	24.1	17.8
14	月	○	麦ごはん	春巻き ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう・ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく はるまき	ほうれん草・もやし・とうもろこし にんじん・たまねぎ・にら	722	20.2	27.7
15	火	○	ミルク コッペパン	焼きうどん 切り干し大根のサラダ みかん	パン・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・きりぼしだいこん きゅうり・とうもろこし・みかん	624	24.6	21.1
16	水	○	麦ごはん	いわしのみぞれ煮 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・いわし とりにく・しらすほし	かぶ・にんじん・しいたけ れんこん・こんにゃく・みずな だいこん	696	27.2	22.1
17	木	○	食パン りんごジャム	あじのパン粉焼き 小松菜サラダ きのこのスープ	パン・りんごジャム オリーブあぶら・パンこ ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あじ・チーズ ベーコン・とうにゅう	パセリ・こまつな・にんじん キャベツ・とうもろこし・たまねぎ えのきたけ・エリンギ	661	30.1	30.6
18	金	○	麦ごはん	すき焼き キャベツのドレッシング和え かりかりいりこ	こめ・むぎ・さとう あぶら・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・いりこ	こんにゃく・たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぶかねぎ キャベツ・もやし・きゅうり	641	25.0	19.8
21日はとうじ				冬至かぼちゃカレー フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ とうにゅう・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・レモン	696	22.3	19.5
★クリスマスこんだて★				パンネのカルボナーラ風 大根サラダ クリスマスデザート	こむぎこ チョコレート・マカロニ・あぶら バター・マヨネーズ・ごま セレクトデザート	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・たまご・チーズ ハム・こんぶ	マッシュルーム・たまねぎ にんじん・ブロッコリー・だいこん	820	24.5	36.7
23	水	○	麦ごはん	さんまのかば焼き わかめと春雨の甘酢和え すまし汁	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら・ふ	ぎゅうにゅう・さんま・わかめ	しゆんぎく・にんじん・もやし えのきたけ・ねぎ	650	21.2	23.3
24	木	○	クロ ワッサン	鶏のから揚げ ゆでブロッコリー マロニースープ ヨーグルト	パン でんぶん・マロニー	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・ヨーグルト	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ もやし・こまつな・とうもろこし	628	25.7	32.6

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。