



12月分 献立予定表



令和4年度
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 | 献立名 | 使われている食品と主な働き | | | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) |
|-----|----|----|--|--|--|--|--------------|--------------|-----------|
| | | | | あか | みどり | きいろ | | | |
| | | | | 血や肉、骨になる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | | | |
| 1 | 木 | ○ | ワンローフパン りんごジャム 鶏肉のレモン焼き 小松菜サラダ クラムチャウダー | とりにく ハム あさり ぎゅうにゅう | こまつな にんじん レモン キャベツ たまねぎ とうもろこし | パン りんごジャム ジャがいも マヨネーズ あぶら | 622 | 28.5 | 26.9 |
| 2 | 金 | ○ | 【白ご飯：今年収穫した新米】 白ご飯 豆腐チゲ シュウマイ 切干大根のナムル みかん | みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ シュウマイ ハム ぎゅうにゅう わかめ★ | にら にんじん はくさい こんにゃく キムチ きゅうり きりぼしだいこん みかん | こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら | 657 | 23.3 | 19.0 |
| 5 | 月 | ○ | 麦ごはん 秋刀魚の甘露煮 春雨の酢の物 呉汁 | さんま ツナ あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ | こめ むぎ さとう はるさめ ジャがいも ごまあぶら | 663 | 25.9 | 21.7 |
| 6 | 火 | ○ | ライ麦食パン いちじくジャム 焼きそば れんこんのサラダ | ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり★ | にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ きくらげ きゅうり れんこん | ライむぎパン いちじくジャム ちゃんぽんめん さとう あぶら マヨネーズ | 623 | 22.7 | 25.1 |
| 7 | 水 | ○ | 麦ごはん みそおでん 小松菜のごま酢和え みかん | うずらたまご さつまあげ とりにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう こんぶ★ | こまつな にんじん こんにゃく だいこん きりぼしだいこん みかん | こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま | 659 | 23.0 | 18.8 |
| 8 | 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 | しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう ひじき★ | にんじん えだまめ たまねぎ とうもろこし | さとう パン さつまいも あぶら ココア マヨネーズ | 615 | 18.2 | 24.9 |
| 9 | 金 | ○ | 麦ごはん 鱈のホイイル焼き 白菜のごま和え のっぺい汁 いちごゼリー | さば みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | みずな にんじん ねぎ はくさい ごぼう | こめ むぎ さとう さといも でんぶん いちごゼリー ごま | 680 | 25.1 | 21.0 |
| 12 | 月 | ○ | 麦ごはん 枝豆と豆腐のミンチカツ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ | えだまめととうふのミンチカツ たまご ベーコン ぎゅうにゅう ハム だいず | にんじん ブロッコリー たまねぎ | こめ むぎ さとう はるさめ あぶら | 660 | 22.5 | 22.7 |
| 13 | 火 | ○ | ミルクコッペパン 肉うどん 大豆とツナのサラダ ヨーグルト | ぶたにく ツナ だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ | パン うどん さとう マヨネーズ | 648 | 26.0 | 25.6 |
| 14 | 水 | ○ | 麦ごはん 鶏肉とかぶの煮物 鱈のみぞれ煮 切干大根の酢の物 | いわし ツナ とりにく ぎゅうにゅう わかめ★ | にんじん きゅうり きりぼしだいこん かぶ こんにゃく れんこん しいたけ だいこん | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら | 664 | 24.6 | 23.2 |
| 15 | 木 | ○ | クロワッサン ミートオムレツ チキンサラダ コンソメスープ りんごのタルト | オムレツ とりにく ぎゅうにゅう | にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ | クロワッサン ジャがいも りんごタルト マヨネーズ | 608 | 20.8 | 33.7 |
| 16 | 金 | ○ | 麦ごはん ぎょうざ チンゲン菜のナムル つくねスープ 八女茶ムース | ぎょうざ つくね ぎゅうにゅう やめちャムース | チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし たまねぎ たけのこ | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら | 643 | 21.5 | 19.5 |
| 19 | 月 | ○ | 麦ごはん ホキフライ 刻み昆布の炒め煮 みそ汁 | ホキ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう こんぶ★ | いんげん にんじん ねぎ こんにゃく だいこん たまねぎ | むぎ こめ さとう あぶら ごまあぶら | 642 | 23.7 | 19.1 |
| 20 | 火 | ○ | 【クリスマス献立：選んだデザートを食べよう】 クレセントロールパン もみの木ハンバーグ ほうれん草サラダ マカロニスープ クリスマスデザート | ハンバーグ ハム ウィンナー ぎゅうにゅう | にんじん ほうれん草 とうもろこし たまねぎ | パン さとう ジャがいも パスタ あぶら クリスマスデザート | 656 | 26.7 | 28.4 |
| 21 | 水 | ○ | 【冬至（12月22日）：かぼちゃ】 冬至のかぼちゃカレー（麦ごはん） フルーツヨーグルト | とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん かぼちゃ たまねぎ みかん パイン もも | こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら | 668 | 20.3 | 18.2 |
| 22 | 木 | ○ | ミルククレセントロールパン パンネのカルボナーラ キャベツのサラダ りんご | たまご ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご | パン ペンネマカロニ さとう あぶら バター | 683 | 25.7 | 28.9 |

※ 体をつくる（赤）の中間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。