



# 12月分 献立予定表



令和5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)	脂質 (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	金	○	麦ごはん 豆腐チゲ シュウマイ 切干大根のナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ シュウマイ わかめ★ ハム	キムチ こんにやく にんじん はくさい いら きりぼしだいこん きゅうり みかん	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	663	23.5	19.1
4	月	○	麦ごはん 秋刀魚の梅煮 チンゲン菜の甘酢あえ 呉汁 一食アーモンド	ぎゅうにゅう さんま わかめ★ ツナ あぶらあげ だいす みそ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ うめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも アーモンド	663	26.9	23.1
5	火	○	ライ麦食パン いちじくジャム ちゃんぼん 氷菓の和風サラダ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レモンムース	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ みすな とうもろこし	パン いちじくジャム さとう ちゃんぼんめん あぶら	644	24.8	24.8
6	水	○	麦ごはん すき焼き ほうれんそうのごまマヨ和え 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ だいす	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ	690	24.5	25.1
7	木	○	きなこ揚げパン 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	ぎゅうにゅう きなこ ひじき★ しろいんげんまめ とうにゅう	えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン さとう あぶら さつまいも マヨネーズ	653	21.2	26.5
8	金	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 もものタルト	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう バター ももタルト	666	26.5	18.5
11	月	○	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり★ わかめ★ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さつまいも	660	22.6	20.1
12	火	○	栗蒸しパン 五目タンメン ブロッコリーのサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いりこ	しいたけ にんじん もやし たまねぎ こまつな とうもろこし ブロッコリー	ホットケーキミックス さとう くり ちゃんぼんめん あぶら ごまあぶら アーモンド	660	26.0	21.3
13	水	○	麦ごはん 味付のり 鰯のかぼすレモン煮 切干大根の酢の物 鶏肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう のり★ いわし わかめ★ ツナ とりにく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん れんこん しいたけ こんにやく いんげん かぼす レモン	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら	675	27.4	21.4
14	木	○	ワンローフパン 黒豆きなこクリーム カレイのアスパラマヨ焼き クラムチャウダー さつまポテト	ぎゅうにゅう カレイ あさり	レモン とうもろこし たまねぎ アスパラガス にんじん	パン くるまめきなこ マヨネーズ じゃがいも あぶら さつまポテト	684	30.3	29.6
15	金	○	炊き込みチャーハン ショーロンポオ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ショーロンポオ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし いら	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ	621	20.6	21.8
18	月	○	麦ごはん 野菜ふりかけ 鯖のゆずソースかけ 春雨の酢の物 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぶりかけ ゆず きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	694	26.4	24.7
19	火	○	【クリスマス献立：自分で選んだデザートを食べよう】 ミルククレスントロールパン サイコロステーキ ほうれん草のサラダ 量のスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ハム ウインナー	たまねぎ レモン ほうれんそう にんじん とうもろこし	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも パスタ クリスマスデザート	676	32.9	28.8
20	水	○	【12月22日は冬至（一年で最も日が短い日）：かぼちゃ】 冬至かぼちゃカレー（麦ごはん） 福神漬け フルーツの盛り合わせ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	ふくじんづけ かぼちゃ にんじん もも みかん パイン たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら やさいゼリー	667	19.4	17.0
21	木	○	フォカッチャ ナポリタン コールスローサラダ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	オリーブあぶら さとう マヨネーズ フォカッチャ スパゲティ さつまいも	627	23.8	26.5

※ 体をつくる（赤）の仲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。