

# 令和3年12月 学校給食献立予定表



新宮町立新宮小学校

日付 曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (Kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)		
			主に体の組織をつくる(あか)	主に体の調子を整える(みどり)	主にエネルギーになる(きいろ)					
1 (水)	○	むぎごはん さばのかばやき いんげんのごまあえ さつまいものみそしる	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ もやし はくさい ごぼう	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま あぶら かたくりこ	732 26.1 28.1		
2 (木)	○	ワンローフパン いちごジャム かぶのシチュー ブロッコリーサラダ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ とうもろこし	パン さつまいも こむぎこ さとう いちごジャム	オリーブゆ バター	594 24.9 20.5	
3 (金)	○	しらすごはん みそにこみうどん やさいのたまごじ	たまご とりにく あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう しらすほし みそ	ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ	キャベツ えのき だいこん エリンギ しいたけ	こめ さとう うどん	あぶら	628 27.2 15.4	
6 (月)	○	むぎごはん いわしフライ くきわかめのいたためもの だんごじる	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いわしフライ くきわかめ	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく しめじ	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま あぶら しらたまもち	676 23.1 20.2	
7 (火)	○	ライむぎパン ボルシチ かぼちゃオムレツ カリフラワーのサラダ	かぼちゃオムレツ ぎゅうにく とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ ピーズ カリフラワー キャベツ レモン	ライむぎパン じゃがいも さとう	あぶら	661 28.4 24.0	
8 (水)	○	むぎごはん さつまあげ はくさいのおかかあえ さつまじる みかん	くろまめさつま とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶつくだに みそ	さやいんげん にんじん ねぎ	はくさい ごぼう だいこん たまねぎ	こめ むぎ さつまいも	620 25.0 11.7		
9 (木)	○	きなこあげパン キャベツとソーセージのスープに れんこんサラダ	ウィンナー きなこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん	キャベツ れんこん たまねぎ	パン じゃがいも グラニューとう	バター あぶら ごま	617 21.2 28.1	
10 (金)	○	むぎごはん さばのしおやき アーモンドあえ のっぺいじる	とうふ とりにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ	こめ むぎ さつまいも かたくりこ さとう ふ	アーモンド	662 27.1 23.2	
13 (月)	○	むぎごはん とりすき ひじきとれんこんのいたためもの かみかみいりこ	とりにく だいす やきとうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ ひじき	にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	はくさい たまねぎ れんこん えのき しいたけ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	617 27.1 15.4	
14 (火)	○	ミルクパン とりにくのレモンやき ほうれんそうソテー ミネストローネ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし レモン	ミルクパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	631 29.9 22.4	
15 (水)	○	むぎごはん ポークカレー はくさいのうめサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト とうもろこし はくさい しょうが	たまねぎ キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	699 22.9 19.0	
16 (木)	○	クロワッサン ニョッキのとうにゅうクリーム チーズサラダ りんご	とりにく しろいんげんまめ とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう	にんじん ブロッコリー とうもろこし	りんご たまねぎ キャベツ レモン だいこん	クロワッサン こむぎこ さとう	とうにゅうバター オリーブゆ ポテトニョッキ	604 22.9 29.2	
17 (金)	○	ぎゅうめし ししゃものいそべてんぷら おひたし かぶのみそしる	ぎゅうにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ししゃもてんぷら	こまつな にんじん ねぎ	かぶ たまねぎ もやし はくさい こんにゃく	こめ さとう	あぶら	678 26.2 24.7	
20 (月)	○	むぎごはん しゅうまい だいこんのごまだれあえ キムチチゲ	とうふ ぶたにく こめみそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にら ねぶかねぎ	だいこん キムチ はくさい もやし えのき しめじ にんにく	こめ むぎ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	649 26.0 20.5	
21 (火)	○	ロールパン もみのきハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ パンプキンスープ リザーブデザート	もみのきハンバーグ とうにゅう	ぎゅうにゅう ハン	ブロッコリー かぼちゃ パセリ とうもろこし	たまねぎ とうもろこし	ロールパン さとう かたくりこ	バター あぶら リザーブデザート	チーズケーキ 630 27.7 チョコケーキ 648 27.2 フルーツゼリー 653 26.2	24.8 27.1 21.8

※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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。