



がつぶん こんだてよていひょう  
12月分 献立予定表



立花小学校ホームページにも掲載中!  
令和2年度  
新宮町立 立花小学校

ひ	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくひん			ねつりょう (kcal)	たんぱくしつ (g)	しほう (g)
				ちからのもとになる (きいろ)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			
1	火		にくまん ごもくタンメン れんこんとブロッコリーのサラダ	にくまん ちゅうかめん・あぶら ごま・エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム	しいたけ・にんじん・もやし たまねぎ・とうもろこし・きぬさや こまつな・れんこん・ブロッコリー	626	24.3	27.2
2	水		むぎごはん いわしのみぞれに とりにくとかぶのにもの じゃがじやこ	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・しらすぼし	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	660	24.8	19.7
3	木		はいがコッペパン 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・メンチカツ ツナ・かいそう★ しろいんげんまめ	ごぼう・もやし・にんじん こまつな・たまねぎ・セロリ トマト	639	26.6	23.8
4	金		むぎごはん あじつきのり ちゃんこなべ キャベツとわかめのナムル あつやきたまご	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・かまぼこ 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	640	28.2	20.2
7	月		わかめごはん みそおでん ブロッコリーサラダ	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	かぶ・にんじん・はくさい とうもろこし・キャベツ・たまねぎ	653	25.5	19.5
8	火		ライむぎしょくパン いちごジャム ふゆやさいのシチュー 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・パセリ・キャベツ	628	26.3	25.6
9	水		むぎごはん さけのしおやき はるさめのすのもの みそしる 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 ライスマルクムース	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		ココアあげパン さつまいもとひじきのサラダ どうにゅう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 エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ひじき★ しろいんげんまめ・どうにゅう	えだまめ・レモン・たまねぎ にんじん・とうもろこし・パセリ	656	19.8	25.2
11	金		むぎごはん とりにくのさっぱりに ブロッコリーとまめのサラダ はるさめスープ	こめ・むぎ・さとう あぶら・はるさめ	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	625	24.4	17.7
14	月		むぎごはん はるまき ほうれんそうのくるみあえ ワンタンスープ	こめ・むぎ・あぶら くるみ・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	ほうれんそう・もやし・とうもろこし にんじん・たまねぎ・にら	714	20.1	27.2
15	火		ミルクコッペパン やきうどん きりぼしだいこんのサラダ みかん	パン・うどん 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	617	24.4	21.1
16	水		むぎごはん ホキフライ ひじきとあさりのいたために みそしる	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・ホキフライ あさり・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・わけぎ	657	25.4	18.0
17	木		しょくパン りんごジャム あじのパンこやき こまつなサラダ きのこスープ	パン・りんごジャム オリーブあぶら・パンこ ごま・エッグケアマヨネーズ	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	649	29.9	29.3
18	金		おたんじょうびきゅうしょく むぎごはん すきやき キャベツのみそサラダ かりかりいりこ りんごゼリー	こめ・むぎ・さとう あぶら・ごまあぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・みそ・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	717	26.0	22.1
21	月		冬至(とうじ) とうじかぼちゃカレー(むぎごはん) 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 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		21.6	18.7
22	火		チョコチップむしパン ペンネのカルボナーラふう だいこんサラダ	こむぎこ・バター チョコレート・マカロニ・あぶら エッグケアマヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム・たまご・チーズ ハム・くわきわかめ★	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	698	23.0	28.2
23	水		むぎごはん さんまのかばやき わかめとしゅんぎくのあまずあえ すまじる	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら・ふ	ぎゅうにゅう・さんま・わかめ★	しゅんぎく・にんじん・もやし えのきたけ・ねぎ	650	21.2	23.3
24	木		☆クリスマスこんだて☆ クロワッサン とりのからあげ ゆでブロッコリー マロニースープ クリスマスセレクトデザート	パン でんぷん・マロニー セレクトデザート	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン じぶんのえらんだデザートをたべよう♪	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ もやし・こまつな 	656	24.9	38.4
25	金		むぎごはん こんさいハンバーグ りっちゃんサラダ みそしる みかん	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・ハンバーグ	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 わけぎ・みかん・ごぼう	659	25.2	16.8

※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。

※食物アレルギーの除去食を提供する献立名に をつけています。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)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。12月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
えのきたけ	長崎・福岡	かぶ・しゅんぎく	福岡	かぼちゃ	熊本・北海道	こまつな・ねぎ	
キャベツ	福岡・熊本	ぎゅうり・だいこん	熊本・福岡	セロリ	長野・福岡	みずな・はくさい	
にら	宮崎・大分・熊本	バセリ	大分・熊本	バナナ	エクアドル	わけぎ・みかん	
しめじ・ブロッコリー	福岡	もやし	福岡・大分	ねぶかねぎ	大分	糟屋郡 及び 古賀市 近郊	