

令和2年

12月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	黒糖パン	牛乳	チリコンカン フルーツのゼリーあえ	ぶたひき肉 大豆 金時豆 手ぼう豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ みかん 黄桃	黒糖パン じゃがいも ナタデココ さとう こんにゃくゼリー	油	784	27.1	20.3
2	水	ごはん	牛乳	すきやき 厚焼き卵 味つけのり	牛肉 焼き豆腐 厚焼き卵	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 白菜 大根	米 さとう 焼きふ	油	743	27.9	18.2
3	木	揚げパン	牛乳	マカロニサラダ サウザンドレッシング ボルシチ風スープ	ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 トレッシング	792	22.7	32.5
4	金	わかめ ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 いわしの梅煮 そくせき漬け	ぶた肉 さつま揚げ いわし梅煮	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん 白菜	米 さとう	油 ごま	747	29.3	18.3
7	月	麦 ごはん	牛乳	親子丼の具 ならえ 黒糖ビーンズ	とり肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ゆず しいたけ れんこん こんにゃく 大根	米 麦 さとう 黒糖ビーンズ	油 ごま	768	34.5	18.1
8	火	コッパン	牛乳	八宝菜 春巻 ミルメーク	ぶた肉 うずら卵 春巻	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白菜	パン でんぷん ミルメーク	油	836	29.8	33.2
9	水	ごはん	牛乳	おでん風煮物 焼きししゃも きゅうりのカリカリ梅あえ	牛肉 うずら卵 フィッシュボール がんもどき ししゃも	牛乳		こんにゃく 大根 きゅうり 梅	米 さとう	油	796	35.9	23.9
10	木	コッパン	牛乳	みそ煮込みうどん れんこんと大豆のツナあえ レーズンクリーム	ぶた肉 油揚げ みそ ツナ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん	パン うどん	油 トレッシング (ごま) レーズンクリーム	734	28.6	26.1
11	金	麦 ごはん	牛乳	チキンカレー 大根サラダ 和風玉ねぎドレッシング	とり肉 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ 大根	米 麦 じゃがいも	油 トレッシング	746	25.6	16.7
14	月	ごはん	牛乳	ぶた肉と大根のみそ煮 おひたし 焼きプリンタルト	ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 こんにゃく キャベツ たけのこ	米 さとう 焼きプリン タルト	油	782	25.3	21.3
15	火	キャロット パン	牛乳	スパゲティミートソース ほうれん草オムレツ ゆで野菜	ぶたひき肉 ほうれん草 オムレツ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ	キャロットパン スパゲティ	油 トレッシング	785	28.1	24.8
16	水	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮 さばのみそ煮 みかん	とり肉 大豆 油揚げ さばのみそ煮	牛乳	にんじん	こんにゃく れんこん みかん	米 さとう	油	866	34.7	26.0
17	木	ココアパン	牛乳	白菜のクリーム煮 ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	ベーコン いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン 白菜 ごぼう	ココアパン	油 トレッシング (ごま)	780	25.4	27.3
18	金	しそ ごはん	牛乳	ぶりのフライ パックソース ブロッコリーの付け合わせ 大根のみそ汁	ぶりのフライ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー しそ	大根 しめじ	米	油	778	28.9	22.7
21	月	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 焼き魚 パックすだち そえ野菜	ぶたひき肉 ます	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが すだち こんにゃく たまねぎ キャベツ	米 さとう	油 トレッシング	778	33.2	19.9
22	火	コッパン	牛乳	もみの木型ハンバーグ マイティース グリーンサラダ ポテトスープ クリスマスデザート	もみの木型 ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	クリスマス デザート	815	29.9	30.7
23	水	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ けんちんみそ汁 野菜ふりかけ	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 野菜 ふりかけ	しょうが ごぼう にんにく 大根 こんにゃく	米 でんぷん さといも	油	804	36.9	22.9

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
9	水	焼きししゃも	2尾	2尾
23	水	とり肉のからあげ	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎8日の「八宝菜」、9日「おでん風煮物」には、うずら卵を使っています。

のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

830 kcal	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------