



12月

給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!



神崎市学校給食共同調理場 小学校

日 曜	献立名		あか しょくひん 赤の食品		みどり しょくひん 緑の食品		きいろ しょくひん 黄色の食品		調味料 ほか	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
	しゅ しょく 主 食	おかず	からだ しょくひん おもに体をつくる食品		からだ ちようし どの しょくひん おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる しょくひん 食品					
1 金	ごはん	ごもくあつやきたまご ○ くきわかめのきんぴら ごじるふう	ごもくあつやきたまご ぶたにく とうふ だいず いんげんまめ あわせみそ とうにゆう	ぎゆうにゆう くきわかめ にんじん さやいんげん にんじん はねぎ		ごぼう たまねぎ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう ごまあぶら	醤油 酒 みりん 煮干だし 鰹だし	559	22.1	14.7	
4 月	ごはん	○ まーぼーどうふ ちゅうかあえ	ぶたひきにく だいずミート とうふ あかみそ むぎみそ	ぎゆうにゆう	はねぎ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 粒マスタード	592	23.5	17.2		
5 火	ぶたどん (むぎごはん)	○ おかかあえ なまあげのみそしる	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし なまあげ あわせみそ	ぎゆうにゆう	さやいんげん ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん えのき	せいはいくまい きょうかまい むぎ こんにやく さとう かたくりこ	醤油 酒 醤油 煮干だし 鰹だし	589	27.8	18.5	
6 水	チキンライス おたのしみ デザートのみ	○ いるどりサラダ ポトフ ミニたいやき	とりにく とりささみ ウインナー	ぎゆうにゆう	にんじん トマトピューレ にんじん きピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい むぎ あぶら わふうドレッシング あぶら ミニたいやき	ソース ワイン 醤油 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう ワイン コンソメ	633	21.7	17.6	
7 木	ごはん	○ ぶたにくとこんさいの にもの カレーふうみ わかめとツナのあえもの	ぶたにく こおりどうふ ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう ごま	醤油 みりん 酒 カレー粉 青じそドレッシング 醤油	583	26.2	15.9		
8 金	ごはん	○ あかうおのかわりフライ しおこんぶサラダ トマトスープ	あかうお しおこんぶ だいず とりにく	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい こむぎこ パンこ そうめん さとう じゃがいも マカロニ	塩 こしょう シーズニング粉 塩 こしょう 酢 ケチャップ 塩 醤油 鶏ガラスープ	656	26.9	19.5	
11 月	ごはん	○ あげどりのこみだれ きくらげのサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ	ぎゆうにゆう	はねぎ こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし きくらげ とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう さとう ごまあぶら ごまあぶら	酒 醤油 醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	584	25.7	17.3	
12 火	ごはん	○ さばのたつたあげ ごもくまめ ぶたじる	さば だいず さつまあげ ぶたにく とうふ あわせみそ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん はねぎ	しょうが えだまめ だいこん はくさい もやし	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ こんにやく さとう あぶら	酒 醤油 酒 塩 醤油 みりん 煮干し 煮干し 鰹だし	676	29.0	25.2	
13 水	ごはん	○ ぶたにくとだいこんのもの そうめんのマヨネーズあえ	ぶたにく こおりどうふ とりささみ	ぎゆうにゆう	さやいんげん にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん たけのこ ごぼう えだまめ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう あぶら あぶら マヨネーズ(たまごなし)	酒 醤油 みりん 塩 酢	617	26.2	19.7	
14 木	かしわごはん	○ れんこんサラダ かきたまじる	とりにく たまご とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ えのき きくらげ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう マヨネーズ(たまごなし) アーモンド 醤油 酒 塩 昆布だし 鰹だし	醤油 酒 塩 醤油	558	21.6	20.0	
15 金	しょくパン スパゲティ ミートソース	○ かんざきしょくのひ こまつなのサラダ クリームチョコ	ぶたひきにく だいずミート ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン トマトピューレ こまつな	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	しょくパン スパゲティ オリーブゆ イタリアンドレッシング クリームチョコ	ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう	610	24.8	20.4	
18 月	ごはん かむかむのひ	○ いわしのしょうがに ごもくきんぴら とうにゆうみそしる	いわしのしょうがに ぶたにく あぶらあげ とうふ あわせみそ とうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう えのき たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう ごま ごまあぶら	醤油 みりん 酒 煮干し 鰹だし	612	23.8	19.9	
19 火	キーマカレー (むぎごはん)	○ ささみサラダ	とりひきにく ぶたひきにく だいずミート いんげんまめ だいず とりささみ	ぎゆうにゆう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	せいはいくまい きょうかまい むぎ あぶら わふうドレッシング	カレールー ケチャップ 塩 こしょう ソース 醤油	634	24.6	20.3	
20 水	ごはん	○ とりにくとだいずの ちゅうかいため ワンタンスープ	とりにく だいず ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ じゃがいも さとう ワンタン ごまあぶら	醤油 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	622	26.6	18.4	
21 木	ミルクパン おたのしみ デザートのみ	○ とりにくのガーリックやき やさいのオーロラソースあえ パンプキンスープ ガトーショコラ	とりにく いんげんまめ とうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく キャベツ ごぼう たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ミルクパン マヨネーズ(たまごなし) ガトーショコラ	醤油 酒 塩 こしょう ケチャップ 塩 コンソメ 鶏ガラスープ ワイン	620	26.0	25.3	
23 金	しゅうぎょうしき											

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。



今月の平均	610	25.1	19.3
3・4年生の基準値	650	26.8	18.0