



12月 給食 こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼市学校給食共同調理場 小学校

日	献立名		赤色の食品		緑色の食品		黄色色の食品		調味料 その他	ギー kcal	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 g	し つ つ g
	主 食	お か ず	おもに体をつくる食品		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食品						
1	ごはん	あじのみそだれかけ	あじ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく しょうが	さとう	塩 ケチャップ 酒	585	24.7	13.8			
火		れんこんのきんぴら			れんこん	ごまあぶら	唐辛子 醤油 酒						
2	ちゅうかどんぶり (むぎごはん)		ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん たらこ	かたくりこ	あぶら 酒 醤油 かつお油	565	24.5	13.3			
水		やさしいおかかあえ	かつおぶし	ごまつな	キャベツ もやし	さとう	こしょう 塩 たらこスープ						
3	チキンボールカレー (むぎごはん)		ミートボール いもけんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	じゃがいも せいはいくまい	あぶら カレールー	685	23.9	21.4			
木		だいこんサラダ	ツナ	にんじん ごまつな	だいこん えだまめ	アーモンド	塩 こしょう ケチャップ 醤油						
4	むぎごはん	ぶたにくのおまからあげ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	かたくりこ さとう	醤油 酒	662	27.1	19.4			
金		ささみのあえもの	むしきさみ	にんじん ほうれんそう	キャベツ えだまめ	しょうゆ	醤油 酒						
7	ごはん	かんこくふうあげさば	さば	ぎゅうにゅう	はねぎ にんにく しょうが	かたくりこ さとう	あぶら 酒 醤油	648	25.1	21.3			
月		ナムル			にんじん ごまつな	もやし きくらげ	さとう	醤油 酒					
8	むぎごはん	わかめスープ	とりにくとうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく	ごまあぶら	からスープ 塩 醤油 酒					
火		すきやきふうじ	ぎゅうにゅう なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき しめじ ほうさい ねぎ	あぶら	醤油 酒	759	30.0	28.7		
9	むぎごはん	ポトフ(トマトあじ)	とりにく たいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん たまねぎ キャベツ	じゃがいも	696	26.8	22.2			
水		おからのサラダ	むしきさみ おから	ごまつな	ごまつな	とうもろこし えだまめ	からスープ ケチャップ						
10	とりとこんぶ のまぎごはん		とりにく	しおこんぶ	にんじん	ほししいたけ えだまめ	あぶら	塩 醤油	587	24.2	14.6		
木		からしあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	醤油 酢 からし					
11	スパゲティ ミートソース しょくパン		ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう ほうさい もやし	さつまいも	671	24.5	22.7			
金		コールスローサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ	オリーブオイル					
14	ごはん	おでんふうじのもの	とりにく たくわ かつおあげ	ごまつな	にんじん	だいこん	ごまつな	614	26.7	18.2			
月		のりおかかあえ	かつおぶし	もみり	ごまつな にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	醤油 酢					
15	しそわかめごはん		あげだしとうふのあんかけ	あげだしとうふ どりひきにく	にんじん	クリーンペース たまねぎ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	醤油 酒 塩	680	29.3	20.2	
火		かいそうとツナのあえもの	ツナ	かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり	青じそドレッシング						
16	ごはん	あじフライ	あじフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほうさい だいこん	あぶら	610	25.8	17.2			
水		ちゅうかあえ	むしきさみ	にんじん ごまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢					
17	チキンライス		とりにく	にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	ブルーベリーのゼリー	あぶら	653	24.5	17.2			
木		ブルーベリーのゼリー			ごまつな にんじん	きゅうり とうもろこし	わらわらドレッシング						
18	かんざししょうゆ ごはん		ぎゅうにゅう だいこんのじもの	ぎゅうにゅう ことりどうふ	にんじん	だいこん れんこん	ごまつな	628	33.0	33.7			
金		そうめんのマヨネーズあえ	ツナ	ほうれんそう にんじん	とうもろこし えだまめ キャベツ	そうめん	醤油 酢						
21	そぼろごはん		とりひきにく ぎゅうひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しょうが たまねぎ	あぶら	660	25.1	23.2			
月	とうじ	かぼちゃのサラダ	ツナ	かぼちゃ	きゅうり キャベツ とうもろこし	むぎ さとう	醤油 酢						
22	ごはん	さかなのソースに	あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほうさい ねぎ	じゃがいも	618	25.6	17.9			
火		アーモンドあえ			にんじん ごまつな	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	醤油				
23	むぎごはん	かきたまじる	たまご とりにく とうふ	はねぎ	たまねぎ えのき	かたくりこ	あぶら	694	24.2	24.4			
水		ほうれんそうのサラダ	ツナ	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ えだまめ	クリスマスデザート	わらわらドレッシング						

※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。

基準値は8〜9歳(3.4年生)の場合の値
今日の平均 基準値

615 24.7 18.6
650 26.8 18.0