



令和3年度 12月 学校給食予定献立表 佐賀市立川上小学校

23(水)：給食終了 24(木)：2学期終業式



日・曜	献立名	献立の材料 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。				エネルギー (kcal) たん白質 (g)	アレルギー表示 (7品目ほか 小麦・卵・乳・そば 落花生・えび・かに)
		主に体を 作るものになる (赤)	主にエネルギーの もとになる (黄)	主に体の調子を整える もとになる (緑)	調味料		
1 水	ごはん 魚のごまみそマヨネーズ焼き 昆布和え のっぺい汁	牛乳	ごはん,強化米	キャベツ,人参,きゅうり	酒	663	牛乳
		鶏肉	三温糖,マヨネーズ(卵不使用),すりごま	玉ねぎ,人参,大根,ごぼう,干椎茸	濃口しょうゆ	24.9	
		鶏肉	里芋,かたくり粉,サラダ油	こんにゃく,葉ねぎ	煮干し(だし),淡口しょうゆ,塩,酒		
2 木	黒糖パン パンネのトマト煮 チーズサラダ りんご	牛乳	黒糖パン	玉ねぎ,人参,しめじ,にんにく	トマトケチャップ,トマトソース,赤ワイン	607	牛乳,黒糖パン(小麦・乳) マカロニペンネ(小麦) チーズ(乳)
		鶏肉	マカロニペンネ,オリーブ油,三温糖	カットトマト	塩,こしょう,かつお節,パセリ	23.4	
		ハム,チーズ		キャベツ,人参,きゅうり	イタリアンドレッシング		
3 金	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ にらたま汁 黒糖ビーンズ	牛乳	ごはん,強化米	にんにく,たけのこ,玉ねぎ,人参	中華味,濃口しょうゆ,酢,酒	673	牛乳 卵 肉団子(小麦)
		肉団子(卵・乳不使用)	揚げ油,三温糖,ごま油,かたくり粉	ピーマン,しょうが	トマトケチャップ	23.4	
		卵,大豆の華	かたくり粉	にら,玉ねぎ,人参	かつお節(だし用),だし昆布		
6 月	ごはん みそラーメン しらす和え 鶏そぼろ佃煮	牛乳	ごはん,強化米	玉ねぎ,人参,しめじ,にんにく	鶏豚湯,豆板醤,中華味,酒	626	牛乳 ラーメン(小麦) 鶏そぼろ佃煮(小麦)
		豚肉,赤みそ,米みそ	ラーメン,ごま油	もやし,葉ねぎ,コーン	濃口しょうゆ,こしょう,塩	22.4	
		しらす干し	上白糖,ごま油	キャベツ,人参,ほうれん草	淡口しょうゆ,レモン汁		
7 火	クロワッサン 鶏肉のエスニカン ほうれん草のソテー りんごタルト	牛乳	クロワッサン	玉ねぎ,人参,マッシュルーム	白ワイン,カレー粉,ブイヨン	624	クロワッサン(小麦,卵,乳) 牛乳,バター(乳) 薄力粉(小麦) スキムミルク(乳)
		鶏肉,白いんげんビュレ,牛乳,トマト	じゃがいも,バター,薄力粉,サラダ油	にんにく,しょうが,ピーマン	がらすープ,塩,こしょう	19.4	
		ベーコン	オリーブ油	ほうれん草,玉ねぎ,人参,コーン	塩,こしょう,ウスターソース		
8 水	ごはん 煮魚 五目きんぴら つみれ汁	牛乳	ごはん,強化米	しょうが	濃口しょうゆ,酒,みりん	645	牛乳 丸天(卵)
		さば	三温糖	人参,れんこん,ごぼう,いんげん	酒,みりん,濃口しょうゆ	25.6	
		丸天	ごま,ごま油,三温糖	玉ねぎ,人参,小ねぎ,白菜,干椎茸	かつお節(だし用),だし昆布,淡口しょうゆ,酒		
9 木	ミルクパン れんこんミートローフ コールスロー 和風チャウダー	牛乳	ミルクパン	れんこん,ソテーオニオン	赤ワイン,トマトケチャップ	687	牛乳,ミルクパン(小麦,乳) 卵,牛乳,パン粉(小麦)
		牛ひき肉,豚ひき肉,おから,卵,牛乳	パン粉,三温糖	キャベツ,人参	デミグラスソース,塩,こしょう	31.1	
		鶏肉,米みそ,豆乳,白いんげんビュレ	里芋,サラダ油	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ	がらすープ,パセリ,白ワイン,塩,こしょう		
10 金	麦ごはん カツカレー かにかまサラダ	牛乳	麦ごはん,強化米	玉ねぎ,人参,にんにく	チャツネ,赤ワイン,ブイヨン	755	牛乳 カレールウ(小麦) ヒレカツ(小麦)
		鶏肉,ヒレかつ(卵乳不使用)	揚げ油,じゃがいも,サラダ油	キャベツ,人参,きゅうり,コーン	トマトピューレ,りんごピューレ	24.3	
		大豆	かにかま(かに不使用)		和風ドレッシング		
13 月	ジャンバラヤ フルーツ和え マカロニスープ	牛乳	ごはん,強化米,サラダ油	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,生姜,マッシュルーム	塩,ケチャップ,カレー粉	615	牛乳 アルファベットマカロニ(小麦)
		鶏肉,ひよこ豆	カクテルゼリー(卵乳不使用)	パイン缶,みかん缶,黄桃缶,バナナ	ブイヨン,チリパウダー	17.3	
		ウィンナー	じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,人参,いんげん	がらすープ,パセリ,淡口しょうゆ		
14 火	丸型コッペパン(バーガー) キャベツのミンチカツ 野菜サラダ トマトスープ	ジョア	丸型コッペパン			589	ジョア(乳),丸型パン(小麦,乳) キャベツのミンチカツ(小麦) スキムミルク(乳),牛乳 ホワイトソース(小麦,乳)
		キャベツのミンチカツ(卵乳不使用)	揚げ油	キャベツ,人参,コーン	コールスロードレッシング(卵不使用),塩	21.5	
		ウィンナー,いんげんビュレ	マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ,人参,かぶ,パセリ,枝豆	トマトピューレ,がらすープ,パセリ,塩		
15 水	ごはん 親子煮 ごま和え たい焼き(あずき)	牛乳	ごはん,強化米	玉ねぎ,ごぼう,葉ねぎ,人参	濃口しょうゆ,酒	668	牛乳 卵
		鶏肉,卵	三温糖	干椎茸,いんげん	かつお節(だし用),だし昆布	24.0	
			すりごま,三温糖	白菜,ほうれん草,人参,もやし	濃口しょうゆ,淡口しょうゆ,みりん		
16 木	ツナマヨトースト 大根のサラダ 白菜のスープ	牛乳	食パン,マヨネーズ(卵不使用)	大根,きゅうり,コーン,枝豆,人参	粉パセリ	602	牛乳,食パン(小麦,乳) チーズ(乳)
		牛乳/まぐろツナ,チーズ	サラダ油	白菜,玉ねぎ,人参,いんげん	和風ドレッシング,淡口しょうゆ	21.3	
		ハム(卵不使用)			がらすープ,パセリ,こしょう		
17 金	ごはん 長崎ちゃんぽん あげ春巻き 高菜炒め	牛乳	ごはん,強化米	玉ねぎ,人参,キャベツ,きくらげ	鶏豚湯,中華味,淡口しょうゆ	749	牛乳 ちゃんぽん麺(小麦) えび
		豚肉,かまぼこ,えび	ちゃんぽん麺,ごま油	もやし,葉ねぎ,コーン	塩,こしょう,酒	23.4	
		春巻き	揚げ油	高菜漬	濃口しょうゆ,みりん,酒		
20 月	ごはん ザンギ(北海道から揚げ) ナムル みそ汁	牛乳	ごはん,強化米	しょうが,にんにく	濃口しょうゆ,酒,みりん	655	牛乳 卵,薄力粉(小麦) ふ(小麦)
		鶏むね肉,卵	かたくり粉,薄力粉,揚げ油,三温糖	もやし,ほうれん草,人参	濃口しょうゆ,酢	27.2	
		鶏肉	すりごま,ごま油,上白糖	玉ねぎ,人参,小松菜,葉ねぎ	煮干し(だし),酒		
21 火	コッペパン スパゲティ・ボロネーゼ れんこんサラダ	牛乳	コッペパン(卵乳不使用)	れんこん,人参,しめじ,セロリ	トマトピューレ,ケチャップ	643	牛乳,コッペパン(小麦) スパゲティ(小麦) 粉チーズ(乳)
		牛ひき肉,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,パセリ	デミグラスソース,塩,こしょう	22.8	
		まぐろツナ	マヨネーズ(卵不使用)	れんこん,人参,きゅうり,コーン	赤ワイン,濃口しょうゆ		
22 水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え みかん	牛乳	ごはん,強化米	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,いんげん	濃口しょうゆ,酒,みりん	603	牛乳
		鶏ひき肉,厚揚げ	三温糖,サラダ油	金平こんにゃく	濃口しょうゆ,酒,みりん	20.4	
		かつお節	三温糖	ほうれん草,人参,小松菜,もやし	濃口しょうゆ,塩		
23 木	黒糖パン/セレクトデザート タンドリーチキン ほうれん草とりんごのサラダ コーンスープ	牛乳	黒糖パン,セレクトデザート		カレー粉,白ワイン	669	牛乳,黒糖パン(小麦,乳) ケーキ(小麦,卵,乳) ヨーグルト(乳),牛乳 ホワイトソース(小麦,乳)
		鶏肉,ヨーグルト		ほうれん草,人参,りんご,パプリカ黄	トマトピューレ,塩,こしょう	27.1	
		鶏肉	じゃがいも,初搾り油	玉ねぎ,人参,パセリ,パセリ	がらすープ,パセリ,塩,こしょう,白ワイン		

※アレルギー表示については、表示義務のある7品目ほかを記入しています。
 ※本学で使用しているベーコン・ハム・ウィンナー、かまぼこ、マヨネーズ・ドレッシング(ごま・フレンチ・コールスロー等)は、卵・乳不使用の製品です。
 ※不明な点は栄養職員におたすねください。

冬休み中も、「はやね はやおき あさごはん」を
 心がけて規則正しい生活をおくりましょう!
 ※3学期の給食は1月12日(水)からはじまります。



せいかつのリズム
をととのえよう!

あさ
ごはん

はやね

おやつはきまった
時間に食べよう

はやおき

