



令和5年度 12月 学校給食予定献立表 佐賀市立川上小学校



21(木)：給食終了 22(金)：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)
		主に体を作るものとなる (赤)	主にエネルギーのもととなる (黄)	主に体の調子を整えるものとなる (緑)	調味料		
1 金	ごはん ハンバーグ 白菜のサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		603	牛乳 ハンバーグ(小麦) デミグラスソース(小麦)
		牛乳	ハンバーグ(卵乳不使用)				
		牛乳	ハム	白菜,きゅうり,人参	トマトケチャップ,赤ワイン デミグラスソース	21.3	
		牛乳	ベーコン	玉ねぎ,人参,キャベツ,パセリ	フレンチドレッシング,淡口しょうゆ からスープ,ア伊,淡口しょうゆ,ウ,塩,こしょう		
4 月	吉野の鶏めし マカロニサラダ すまし汁 みかんクレープ	牛乳	牛乳/ 鶏肉	ごはん,強化米,サラダ油,三温糖	人参,ごぼう,にんにく,枝豆	630	牛乳 マカロニ(小麦)
		牛乳	まぐろツナ	マカロニ,マヨネーズ,上白糖	パプリカ,きゅうり,コーン		
		牛乳	豆腐,わかめ		玉ねぎ,人参,えのき,小ねぎ	濃口しょうゆ,酒,みりん 塩,こしょう	19.3
		牛乳	みかんクレープ(小麦,卵,乳不使用)	みかんクレープ(小麦,卵,乳不使用)		淡口しょうゆ,かつお節(出し用) だし昆布,酒,塩,みりん	
5 火	ごはん みそ煮込みうどん 野菜チップス	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		621	牛乳 うどん麺(小麦)
		牛乳	豚肉,油揚げ,赤みそ,米みそ	うどん麺,サラダ油	玉ねぎ,人参,白菜,しめじ 葉ねぎ		
		牛乳		さつまいも,揚げ油	れんこん	煮干し(だし),酒,みりん 淡口しょうゆ	
		牛乳				塩	
6 水	ごはん デジブルコギ ナムル たまごスープ	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		631	牛乳 錦糸卵(卵)
		牛乳	豚肉	ごま油,三温糖,すりごま	玉ねぎ,人参,にら,えのき,にんにく		
		牛乳	上白糖,すりごま,ごま油	もやし,ほうれん草,人参	コチュジャン,濃口しょうゆ,酒 濃口しょうゆ		
		牛乳	ベーコン,錦糸卵,大豆の華	かたくり粉,ごま油	玉ねぎ,人参,小松菜	からスープ,中華味,酒,淡口しょうゆ	
7 木	丸型コッペパン(バーガー) ジョア 白身魚フライ,野菜サラダ ペコちゃんのシュークリーム 冬野菜のトマトスープ	牛乳	牛乳	丸型コッペパン		653	ジョア(乳),丸型パン(小麦,乳) 白身魚フライ(小麦) シュークリーム(小麦,卵,乳)
		牛乳	白身魚フライ(卵乳不使用)	揚げ油,マヨネーズ	キャベツ,人参,きゅうり		
		牛乳	ペコちゃんのシュークリーム	玉ねぎ,人参,大根,枝豆,ほうれん草	トマトケチャップ,こしょう トマトピューレ,ケチャップ,こしょう		
		牛乳	鶏肉	サラダ油	にんにく,カットトマト	からスープ,ア伊,塩,赤ワイン,みりん	
8 金	麦ごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳	麦ごはん,強化米		702	牛乳 カレールウ(小麦) ヨーグルト(乳)
		牛乳	牛肉	じゃがいも,サラダ油,カレールウ	玉ねぎ,人参,にんにく,枝豆		
		牛乳				チャツネ,赤ワイン,ウスターソース りんごピューレ,ケチャップ,パイオン	
		牛乳	ヨーグルト	みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶,バナナ			
11 月	ごはん 鮭のムニエル コールスローサラダ さつま汁	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		680	牛乳 バター(乳),薄力粉(小麦)
		牛乳	鮭	バター,薄力粉			
		牛乳	鶏肉,厚揚げ,みそ	さつま芋,サラダ油	キャベツ,人参,きゅうり	塩,こしょう,パセリ粉,白ワイン コールスロードレッシング,こしょう	
		牛乳			玉ねぎ,人参,ごぼう,葉ねぎ,こんにゃく	煮干し(出し用),酒	
12 火	ごはん,ふりかけ 八宝うどん れんこんのきんぴら	牛乳	牛乳,のりふりかけ(卵不使用)	ごはん,強化米		577	牛乳 うどん麺(小麦)
		牛乳	豚肉,かまぼこ	うどん麺,ごま油	玉ねぎ,人参,白菜,もやし,葉ねぎ きくらげ,しょうが		
		牛乳	豚肉	ごま油,三温糖,いりごま	れんこん,人参,こんにゃく,いんげん	煮干し(出し用),酒,みりん 淡口しょうゆ,塩,こしょう	
		牛乳				濃口しょうゆ,酒,みりん	
13 水	ごはん かぼちゃとさつまいものコロッケ 野菜のカレーソテー すまし汁	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		596	牛乳 コロッケ(小麦) ふ(小麦)
		牛乳	かぼちゃとさつまいものコロッケ(卵不使用),揚げ油				
		牛乳	ベーコン	サラダ油	もやし,キャベツ,人参,コーン	塩,こしょう,パイオン,ウスターソース,カレー粉	
		牛乳	かまぼこ	ふ	玉ねぎ,人参,小松菜,干椎茸	かつお節(だし用),だし昆布 濃口しょうゆ,酒,みりん,塩	
14 木	ミルクパン ビーフシチュー かぶのマリネ チョコムース	牛乳	牛乳	ミルクパン		710	牛乳,ミルクパン(小麦,乳) ハヤシルウ(小麦) デミグラスソース(小麦)
		牛乳	牛肉,白いんげんピューレ	じゃがいも,サラダ油,ハヤシルウ(乳不使用)	玉ねぎ,人参,カットトマト,にんにく		
		牛乳	ハム	上白糖	マッシュルーム,グリーンピース	からスープ,ア伊,こしょう,ウスターソース	
		牛乳	チョコムース(卵,乳不使用)	かぶ,人参,きゅうり	かぶ,人参,きゅうり	塩,酢,淡口しょうゆ,こしょう	
15 金	ごはん おでん風煮 高菜の油炒め 手巻きのり	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		562	牛乳 竹輪(卵),うずら卵
		牛乳	鶏肉,厚揚げ,竹輪,うずら卵	里芋,三温糖	こんにゃく,大根,人参,いんげん		
		牛乳		三温糖,ごま油,いりごま	高菜漬	かつお節(だし用),だし昆布 濃口しょうゆ,酒,みりん	
		牛乳	手巻きのり			濃口しょうゆ,みりん,酒	
18 月	ごはん 鶏とテンペのごまがらめ 1食さつまいもチップス 大根のみそ汁	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		658	牛乳
		牛乳	鶏肉,テンペ,高野豆腐	かたくり粉,ごま油,揚げ油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ 小松菜		
		牛乳	厚揚げ,わかめ,みそ	1食さつまいもチップス	大根,玉ねぎ,人参,えのき,小ねぎ	塩,こしょう,酒 濃口しょうゆ,みりん	
		牛乳				煮干し(出し用),酒	
19 火	ごはん しょうゆラーメン ブロッコリーのサラダ 焼きのり	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		560	牛乳 ラーメン麺(小麦)
		牛乳	豚肉,わかめ	ラーメン麺,ごま油	玉ねぎ,人参,きくらげ,コーン		
		牛乳	ハム		もやし,にんにく,葉ねぎ	鶏豚湯,中華味,濃口しょうゆ 淡口しょうゆ,酒,塩,こしょ	
		牛乳	焼きのり		ブロッコリー,キャベツ,人参	コーンクリームドレッシング ,淡口しょうゆ	
20 水	ごはん,みかん かぼちゃのそぼろ煮 白菜のおかか和え	牛乳	牛乳	ごはん,強化米		568	牛乳
		牛乳	鶏ひき肉	サラダ油,三温糖	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,いんげん		
		牛乳	厚揚げ	三温糖	こんにゃく	濃口しょうゆ,酒,みりん	
		牛乳	かつお節		白菜,もやし,人参	濃口しょうゆ	
21 木	黒糖パン/セレクトケーキ 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草とりんごのサラダ 和風チャウダー	牛乳	牛乳	黒糖パン,セレクトケーキ		608	牛乳,黒糖パン(小麦,乳) ケーキ(小麦,卵,乳)
		牛乳	鶏肉,粉チーズ	パン粉,オリーブ油			
		牛乳		マヨネーズ	ほうれん草,人参,りんご,コーン	粉パセリ,塩,こしょう カレー粉,濃口しょうゆ,塩,こしょう,みりん	
		牛乳	鶏ひき肉,豆乳,白いんげんピューレ,みそ	里芋,サラダ油	玉ねぎ,人参,小松菜,しめじ	からスープ,ア伊,塩,こしょう,白ウイ,片削粉	

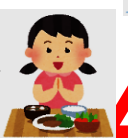
※アレルギー表示については、表示義務のある7品目ほかを記入しています。
 ※本校で使用しているベーコン・ハム・ウインナー、かまぼこ、マヨネーズ・ドレッシング
 (ごま・フレンチ・コールスロー等)は、卵・乳不使用の製品です。
 ※不明な点は栄養職員におたすねください。

ふゆやす ちゆう
冬休み中も、「はやね はやおき あさごはん」を
 こころ ぎそくただ せいかつ
心がけて規則正しい生活をおくりましょう!
 がっき きゅうよく がつ にち すい
 ※3学期の給食は1月10日(水)からはじまります。



せいかつのリスム
をととのえよう!

あさ
ごはん



はやね



はやおき

21日栄養師
 上記：チョコケーキセレクト
 下記：いちごケーキセレクト