



令和6年度 12月 学校給食予定献立表

佐賀市立川上小学校



1(日):フリー参観 2(月)代休 23(月):給食終了 24(火):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 (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になる (黄) | 主に体の調子を整えるものとなる (緑) | 調味料 | | |
| 1日 | フリー参観 ・ おにぎり弁当の日 (家からおにぎりをもってきましょう) | | | | | | |
| 2月 | フリー参観の代休 | | | | | | |
| 3日 | ごはん、焼きのり とんこつラーメン | 牛乳、焼きのり 豚肉、豆乳、焼き豚 | ごはん、強化米 ラーメン麺、ごま油 | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし 葉ねぎ、にんにく、きくらげ、ヤングコーン | 鶏豚湯、中華味、淡口しょうゆ 酒、塩、こしょう | 579 22 | 牛乳 ラーメン麺(小麦) |
| 4日 | ごぼうサラダ 高菜チャーハン | 牛乳 牛乳 | ごはん、強化米 ごま油、いりごま | 高菜漬け キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし | 酒、濃口しょうゆ、みりん 焼肉のたれ、濃口しょうゆ、酒 | 587 20.5 | 牛乳 |
| 5日 | 牛肉と野菜のソテー みそ汁 | 牛乳 牛肉 油揚げ、みそ | ごはん、強化米 三温糖、ごま油 さつま芋 | 玉ねぎ、人参、しめじ、小ねぎ | 煮干し(出し用)、酒 | 613 21.8 | 牛乳 コッペパン(小麦、乳) 肉団子(小麦) |
| 6日 | ココアあげパン 豆まめサラダ 白菜と肉団子のスープ | 牛乳 ハム、ミックスビーンズ 肉団子(卵不使用) | コッペパン、ココア、揚げ油、上白糖 マヨネーズ サラダ油 | きゅうり、キャベツ、パプリカ、コーン、枝豆 白菜、玉ねぎ、人参 マッシュルーム | こしょう がらすープ、ブイヨン、ワイン 淡口しょうゆ、塩、こしょう | 704 21.6 | 牛乳 カレールウ(小麦) ヨーグルト(乳) |
| 9日 | 麦ごはん ビーフカレー | 牛乳 牛乳 牛肉 | 麦ごはん、強化米 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 みかん缶、パイ缶、黄桃缶 | チャツネ、赤ワイン、ウスターソース りんごビュレ、ケチャップ、ブイヨン | 618 24.1 | 牛乳 薄力粉(小麦) |
| 10日 | フルーツヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト | りんご、バナナ | | | | |
| 11日 | ごはん 鶏のからあげ かまぼこと野菜のおかか和え みそ汁 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ、かつお節 厚揚げ、みそ | ごはん、強化米 かたくり粉、薄力粉、揚げ油 三温糖 | 白菜、人参、もやし 玉ねぎ、人参、しめじ、小ねぎ | 塩、こしょう、酒、が-リッパ-ウ- 濃口しょうゆ 煮干し(出し用)、みりん | 618 24.1 | 牛乳 薄力粉(小麦) |
| 12日 | ごはん 赤魚のみそマヨネーズ焼き 即席漬け のっぺい汁 | 牛乳 赤魚、みそ 塩昆布 鶏肉 | ごはん、強化米 マヨネーズ 里芋、サラダ油、かたくり粉 | 白菜、人参 大根、人参、ごぼう、干椎茸、葉ねぎ、こんにやく | 酒、塩、こしょう、みりん かつお節(だし用)、だし昆布 濃口しょうゆ、酒、みりん、塩 | 581 24.1 | 牛乳 |
| 13日 | ごはん、のりの佃煮 えび天うどん (えび天ぷら) れんこんのきんぴら | 牛乳 牛乳、のり佃煮 豚肉、かまぼこ えび天ぷら(卵不使用) 豚肉 | ごはん、強化米 うどん麺、ごま油 揚げ油 ごま油、三温糖、いりごま | 玉ねぎ、人参、白菜、干椎茸、葉ねぎ れんこん、人参、こんにやく、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 濃口しょうゆ、酒、みりん | 647 26.6 | 牛乳 うどん麺(小麦) えび天ぷら(えび、小麦) のり佃煮(小麦) |
| 14日 | 丸型コッペパン、チーズ ハンバーガーパーティ 野菜サラダ きのこことコーンのチャウダー | 牛乳 ショア(いちご)、スライスチーズ ハンバーガーパーティ(卵乳不使用) 野菜サラダ ベーコン、豆乳、白いんげんビュレ | 丸型コッペパン 三温糖 マヨネーズ サラダ油、フェール粉(小麦、卵、乳不使用) | キャベツ、人参 玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、コーン マッシュルーム、クリームコーン | トマトチャップ、ウスターソース、赤ワイン がらすープ、ブイヨン、白ワイン 淡口しょうゆ、塩、こしょう | 636 25.7 | 丸型パン(小麦、乳) ショア(乳) ハンバーガーパーティ(小麦) スライスチーズ(乳) |
| 15日 | ごはん おでん風煮 ほうれん草のごま和え ヨーグルト風クレープ | 牛乳 鶏肉、厚揚げ、焼き竹輪、結び昆布 ほうれん草、ごま油 ヨーグルト風クレープ(卵、乳不使用) | ごはん、強化米 里芋、三温糖 すりごま、上白糖 ヨーグルト風クレープ(卵、乳不使用) | こんにやく、大根、いんげん、人参 白菜、もやし、ほうれん草、人参 | かつお節(だし用)、だし昆布 濃口しょうゆ、酒、みりん 濃口しょうゆ | 623 20.5 | 牛乳 竹輪(卵) |
| 16日 | ごはん サーモンフライ コールスローサラダ さつま汁 | 牛乳 牛乳 サーモンフライ(卵、乳不使用) 鶏肉、厚揚げ、みそ | ごはん、強化米 揚げ油 さつま芋、サラダ油 | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし たけのこ、きくらげ、にんにく、葉ねぎ ブロッコリー、きゅうり、人参、コーン | 鶏豚湯、中華味、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、酒、塩、こしょう コーンクリームドレッシング こしょう | 666 25.0 | 牛乳 サーモンフライ(小麦) |
| 17日 | ごはん タンタン麺 ブロッコリーのサラダ のりふりかけ | 牛乳 牛乳 豚ひき肉、赤みそ、大豆の華 ハム のりふりかけ(卵不使用) | ごはん、強化米 ちゃんぽん麺、ごま油 | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし たけのこ、きくらげ、にんにく、葉ねぎ キャベツ | 鶏豚湯、中華味、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、酒、塩、こしょう コーンクリームドレッシング こしょう | 595 21.5 | 牛乳 ちゃんぽん麺(小麦) |
| 18日 | ごはん、ドーナツ(チョコ) 鶏肉のパン粉焼き そえ野菜 ココロスープ | 牛乳 牛乳 鶏肉、粉チーズ ベーコン、ひよこ豆 | ごはん、強化米、ボンデドーナツ パン粉、オリーブ油 じゃがいも、サラダ油 | 玉ねぎ、人参、コーン 大根、マッシュルーム | 塩、こしょう、粉パセリ が-リッパ-ウ-、白ワイン サウザンアイランドドレッシング がらすープ、ブイヨン、白ワイン、淡口 | 740 24.9 | 牛乳 粉チーズ(乳) パン粉(小麦) ドーナツ(小麦、卵、乳) |
| 19日 | ミルクパン ビーフシチュー かぶのマリネ ストロベリーケーキ | 牛乳 牛乳 牛肉、白いんげんビュレ ハム | ミルクパン じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ(乳不使用) サラダ油、三温糖 ストロベリーケーキ | 玉ねぎ、人参、カットトマト、にんにく マッシュルーム、枝豆 かぶ、人参、きゅうり | デミグラスソース、チャツネ、赤ワイン がらすープ、ブイヨン、こしょう、ウスターソース 塩、酢、淡口しょうゆ、こしょう | 674 25.3 | 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) ケーキ(小麦、卵、乳) |
| 20日 | ごはん、みかん かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ | 牛乳 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ ハム | ごはん、強化米 サラダ油、三温糖 | みかん かぼちゃ、玉ねぎ、人参、いんげん こんにやく 大根、人参、きゅうり、コーン | 濃口しょうゆ、酒、みりん 和風ドレッシング、みりん、淡口 | 599 19.2 | 牛乳 |
| 23日 | チキンライス ほうれん草とりんごのサラダ コーンスープ セレクトケーキ | 牛乳 牛乳、鶏肉 ほうれん草、りんご ベーコン、大豆の華、豆乳 白いんげんビュレ | ごはん、強化米、サラダ油、三温糖 マヨネーズ じゃがいも、サラダ油、フェール粉(卵、乳不使用) セレクトケーキ | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリルドピーズ ほうれん草、りんご、人参、コーン 玉ねぎ、人参、クリームコーン | トマトチャップ、ブイヨン、赤ワイン、塩 りんごドレッシング、こしょう、淡口 がらすープ、ブイヨン、塩 白ワイン、こしょう、淡口しょうゆ | 646 19.6 640 19.3 | 牛乳 ケーキ(小麦、卵、乳) |

※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ずねください。

**せいかつのリズム
をととのえよう!**

ふゆやす ちゅう
冬休み中も、「はやね はやおき あさごはん」を
こころ ぎんぎん せいせつ
心かけて規則正しい生活をおくりましょう!
がっつき きゅうりょく がっ ちゅう もく かいしよてい
※3学期の給食は1月9日(木)に開始予定です。



あさ
ごはん



はや



はやおき

23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