

# 令和5年12月給食献立表

川副学校給食センター

| 日/曜 | 配膳   | 献立名<br>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります                              | 材料 (はたらきで仲間わけ)   |   |  | 調味料など  | エネルギー      |         |           |          |
|-----|--|--|--|---|--|--|------------|---------|-----------|----------|
|     |  |  | 赤の食べ物<br>主に体をつくるものになる<br>肉・大豆・牛乳・魚そのほか<br>米・小麦粉・いも・さとう・油など   | 黄の食べ物<br>主にエネルギーのもとになる<br>米・小麦粉・いも・さとう・油など                        | 緑の食べ物<br>主に体の調子を整えるものになる<br>野菜・きのこ・くだもの                      |  | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 %エネルギー | カルシウム mg |
| 1金  | ヨーグルト(川中のみ)<br>れんこんとひじきのサラダ<br>いわしのおかか<br>ごはん<br>あつあけとだいごのみそ汁<br>厚揚げとだいごのみそ汁<br>牛乳/ヨーグルト(川中のみ) | ごはん<br>いわしのおかか煮<br>れんこんとひじきのサラダ<br>あつあけ(大豆)だいごのみそ汁(大豆)<br>ぎゅうにゅう | いwashiookaga(小麦、大豆)<br>とりにくひじき<br>ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)<br>れんこん、きゅうり、とうもろこし、にんじん<br>だいごんにんじん、えぎのき、たまねぎ<br>だしごんぶにほし |   | 南小6年:ふるさと学習  | 菌味料など  | 551        | 23.8    | 29.1      | 291      |
| 4月  | やさいソテー<br>カレーパン<br>あげパン  | 揚げパン<br>野菜ソテー<br>カレースープ<br>牛乳                                    | きなこ(大豆)<br>ウィンナー(豚肉)<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう   | コッペパン(小麦、乳)、こめあぶら、さとう、くるざとう<br>あぶら(大豆)<br>じゃがいも、あぶら(大豆)<br>ぎゅうにゅう | キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん<br>たまねぎ、はくさい、にんじん、えだまめ(大豆)、にんにく<br>しお  | しお<br>しお、こしょう、しょうゆ(大豆、小麦)、カレー、こしょう(小麦、大豆、牛肉)   | 571        | 22.3    | 34.7      | 327      |
| 5火  | アーモンドのサラダ<br>ごはん<br>キムチなべ  | ごはん<br>おからのサラダ<br>キムチ鍋<br>アーモンド<br>牛乳                            | ツナ、おから(大豆)<br>ぶたにくとうふ(大豆)、みそ(大豆)<br>ぎゅうにゅう   | マヨネーズ(卵なし)(大豆)<br>マロニー<br>アーモンド<br>こめ                             | きゅうりにんじん、たまねぎ<br>はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら<br>ごはん                | しょうゆ(大豆、小麦)<br>だしごんぶ、きんぎょのめ(いかに、大豆、りんご)、しょうゆ(大豆、小麦)<br>みかん                                 | 610        | 23.2    | 36.9      | 292      |
| 6水  | グリーンサラダ<br>タンドリーチキン<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ<br>ミルクパン   | ミルクパン<br>タンドリーチキン<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ<br>牛乳                    | とりにく、ヨーグルト(乳)<br>ウィンナー(豚肉)、だいご<br>ぎゅうにゅう   | ミルクパン(小麦、乳)<br>じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブ油<br>ぎゅうにゅう                     | しょうが、にんにく<br>オリーブ油、さとう<br>たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、みずくにんにく、パセリ      | ケチャップ、しょうゆ(大豆、小麦)、カレー、こしょう(大豆、小麦、牛肉)<br>キャベツ、きゅうり、ブロッコリー<br>ケチャップ、ローレル、キリン、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん | 556        | 25.3    | 35.1      | 326      |
| 7木  | みかん<br>いりだいずとやさいのごまドレッシング<br>ごはん<br>ふたにのき  | ごはん<br>いり大豆と野菜のごまドレッシング<br>大根と豚肉のみそ煮<br>みかん<br>牛乳                | だいご<br>ぶたにくあつあけ(大豆)、みそ(大豆)<br>ぎゅうにゅう   | こめ<br>ごまドレッシング(小麦、こま、大豆)<br>じゃがいも、さとう、あぶら(大豆)<br>さといも             | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>だいごんにんじん、こんにゃく、ごぼう、ほししいたけ<br>みかん           | さけ、だしごんぶ、ずり(さば)、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん  | 618        | 25.3    | 26.8      | 324      |
| 8金  | きりほしだいごのふくめにさばのゆうあんやき<br>ごはん<br>いものこじ  | ごはん<br>さばの幽庵焼き<br>切干大根の含め煮<br>いものこ汁<br>牛乳                        | さば<br>さつまあげ(アレルゲンなし)<br>ぶたにくとうふ(大豆)<br>ぎゅうにゅう  | こめ<br>さとう<br>さといも<br>さとうあぶら(大豆)                                   | ゆず<br>きりほしだいごんにんじん、いんげん、ほししいたけ<br>とりがらスープ(鶏肉)、しお、しょうゆ(大豆、小麦) | しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、さけ<br>しょうゆ(大豆、小麦)、みりん<br>だしごんぶ、さけ  | 580        | 23.6    | 32.3      | 289      |
| 11月 | いりたまご<br>キャベツのサラダ<br>スープ<br>スライスパン<br>しょうパン<br>ジャム   | スープ<br>スライスパン<br>しょうパン<br>ジャム                                    | ベーコン(豚肉)<br>たまご<br>ぎゅうにゅう  | スライスパン(小麦)、オリーブ油<br>しょうパン(小麦、乳)<br>さとうあぶら(大豆)、ドレッシング(卵、バナナ、アップル)  | たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、とうもろこし、にんにく<br>キャベツ、たまねぎ(大豆)、にんじん<br>しお | チキンブイヨン(鶏肉)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)   | 581        | 21.5    | 28.7      | 299      |
| 12火 | さつまいもとブロッコリーのこまあえ<br>しるみさかなのフライ<br>ごはん<br>ぶたじる   | ごはん<br>白身魚のフライ<br>さつまいもとブロッコリーのこまあえ<br>豚汁<br>牛乳                  | ホキフライ(小麦、大豆)<br>さつまいも、こまねり、こま(ごま)<br>ぶたにくあつあけ(大豆)、みそ(大豆)<br>ぎゅうにゅう   | こめ<br>こめあぶら<br>さつまいも、ごまねり、ごま(ごま)<br>さといも、あぶら(大豆)                  | きゅうり、ブロッコリー、にんじん<br>だいごんにんじん、こんにゃく、しめじ、ねぎ                    | ソース(りんご、大豆)<br>しょうゆ(大豆、小麦)、みりん<br>だしごんぶ、さけ   | 604        | 22.9    | 27.0      | 291      |
| 13水 | ツナサラダ<br>おからのキッシュ<br>とりとじゃがいものスープ<br>ミルクパン   | おからのキッシュ<br>ツナサラダ<br>とりとじゃがいものスープ<br>牛乳                          | ウィンナー(豚肉)、おから(大豆)、たまご、ぎゅうにゅうチーズ(乳)<br>ツナ<br>とりにく、だいご<br>ぎゅうにゅう   | ミルクパン(小麦、乳)<br>あぶら(大豆)<br>じゃがいも                                   | たまねぎ、ほうれんそう<br>キャベツ、ブロッコリー、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ         | しお、こしょう<br>チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)   | 603        | 28.3    | 37.9      | 388      |
| 14木 | みかん<br>こまつなごまマヨあえ<br>ごはん<br>おでん  | ごはん<br>おでん<br>小松菜のごまマヨあえ<br>みかん<br>牛乳                            | とりにく、ちくわ(アレルゲンなし)、がんもどき(大豆)<br>ぎゅうにゅう  | こめ<br>じゃがいも、さとう<br>マヨネーズ(卵なし)(大豆)、ごま<br>みかん                       | だいごんにんじん、こんにゃく<br>だしごんぶ、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん<br>しょうゆ(大豆、小麦)、みりん   | だしのり、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん   | 579        | 23.0    | 25.5      | 349      |

## アレルギーに関する表示について

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL 45-0374)

令和5年12月給食献立表

川副学校給食センター

Main menu table with columns for date, menu items, ingredients categorized by color (red, yellow, green), and nutritional information (kcal, protein, fat, calcium).

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

Nutritional information table for allergen-related items, including kcal, protein (g), fat (%), and calcium (mg).