

12月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター

R4年度

日曜日	献立名	赤				緑			黄		えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学生(小) 中学生(中)
		おちに体をつくる食べ物		おちに体の調子を整える食べ物		おちに熱や力になる食べ物		調味料他			
		1群 鶏・肉・大豆・魚	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果実 ・きのこなど	5群 穀類・いも類 ・豆類・砂糖類	6群 油・油脂・種実				
1木	ごはん 牛乳 中華丼の真 揚げしゅうまい ハンカンスー	ぶたにく えび ぶたにく	牛乳 こまつな にんじん にんじん きゅうり にんじん	にんじん しょうが たまねぎ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが きゅうり	こめ かたくりこ パンこ こむぎこ はるさめ さとう こめ	醤油 塩 こしょう 鰹節湯 (とりがらだし) 塩 酢 醤油			613 21.7 18.2 94.6 804 28.0 25.2 120.4		
2金	ごはん 牛乳 豚肉のハーベキューソース炒め じゃがもち入りの野菜スープ	ぶたにく みそ	牛乳 にんじん こまつな にんじん	キャベツ ひなしめじ にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがもち こめ	醤油 みりん 酒 塩 醤油 こしょう (とりがらだし)			609 21.3 20.1 84.0 741 25.2 23.9 103.2		
5月	ごはん 牛乳 おでん 白菜のおかか和え 納豆	ぎゅうにく なまあげ たまご ちくわ かつおぶし なっとう	牛乳 にんじん にんじん	だいこん はくさい きゅうり もやし たまねぎ	こめ さとう いも さとう こんにゃく こめ	おでんの素 醤油 みりん 酒 醤油			698 29.8 27.1 90.5 830 34.5 31.6 109.9		
6火	牛乳 ハンバーグ りっちゃんサラダ かきたま汁 りんごゼリー	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし たまご かまぼこ	牛乳 にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ミルクパン パンこ さとう さとう かたくりこ りんごゼリー こめ	トマトグチャップ チミツラスソース 酢 醤油 醤油 塩 (かつおこんぶだし)			656 31.2 21.9 76.4 765 35.7 24.3 93.4		
7水	ごはん 牛乳 セルフチャーマンの真 ちやしの中華サラダ 豚肉と香醋のスープ	ぶたにく ぶたにく ぶたにく ぶたにく	牛乳 にんじん さやいんげん あおピーマン にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし ほししいたけ はくさい たまねぎ	こめ さとう さとう はるさめ こめ	中華用スープストック 醤油 塩 こしょう 醤油			565 20.9 17.2 85.8 684 25.1 20.2 105.3		
8木	ごはん 牛乳 笹茅と大根の煮物 ほうれん草のごま和え のりかつおぶしかけ	☆鹿島うまかばい給食☆ ～里手～ ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳 にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	だいこん ほししいたけ キャベツ もやし れんこん ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ さとう さとう こめ	酒 醤油 塩 こしょう (とりがらだし)			576 21.2 17.6 87.6 695 24.9 20.5 107.7		
9金	ごはん 牛乳 鯖魚の佃煮焼き さんぴられんこん まごわやさしい味噌汁	あかうお ぶたにく なまあげ みそ	牛乳 にんじん にんじん	さとう れんこん ごぼう さとう さつまいも	こめ さとう さとう こめ	カボス果汁 酒 みりん 醤油 酒 醤油 みりん 醤油			604 26.7 14.9 93.9 715 30.1 16.5 115.8		
12月	ごはん 牛乳 千草焼き しそひじき和え ごぼう汁	☆日本の味めぐり：岐阜県☆ たまご とりにく しそひじき ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 にんじん はねぎ チンゲンサイ にんじん にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さとう さとう こめ	酒 (かつおこんぶだし)			608 24.9 19.3 85.7 741 29.9 22.9 105.2		

