

12月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか		
		おもに体をつくる食べ物									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		鶏・肉・大豆・魚	牛乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実 ・きのこなど	穀類・いも類 ・砂糖類	油脂・種実		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)		
1金	ごはん	☆我が家のおすすめ料理☆ コンソメカレースープ					こめ				
	牛乳		牛乳						602 17.1 19.5 94.5		
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう		醤油			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		754 20.2 24.4 119.3		
4月	コンソメカレースープ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	酒 塩 しょう カレー粉 コンソメ とりがらだし			
	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳						592 23.5 18.7 84.1		
	おでん	とりにく なまあげ うずらのたまご	こんにぶ	にんじん	だいこん	さといも さとう こんにゃく		醤油 みりん 酒 おでんの素	708 28.0 21.8 102.9		
5火	小松菜のおかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう		醤油			
	野菜ふりかけ	かつおぶし		あおな かぼちゃルー にんじんルー しそ		さとう		塩 みりん			
	小さいミルクパン・チョコレート 牛乳	☆アンコール給食：明倫小☆					ミルクパン チョコクリーム			822 30.6 39.6 89.9	
	鶏の唐揚げ	とりにく			にんにく しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら	塩 しょう 酒			
6水	りっちゃんサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	トマト	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	さとう	あぶら	酢 醤油			
	コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コーンクリームスープ クリームポタージュ 塩 コンソメ とりがらだし	948 34.7 43.2 110.4		
	焼きプリンタルト	たまご	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	塩			
	ごはん	☆鹿島うまかばい給食☆ ～ 鹿島市産大豆 ～					こめ			636 25.0 21.6 90.2	
7木	牛乳		牛乳						776 30.3 25.8 110.8		
	鹿島産大豆と豚肉の揚げがらめ	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	酒 塩 しょう 醤油 みりん			
	青梗菜と豚のスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	かたくりこ		醤油 塩 しょう 中華スープストック とりがらだし			
	ごはん					こめ					
8金	牛乳		牛乳						614 19.3 20.0 93.3		
	厚揚げの中華塩煮	なまあげ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	中華用スープストック 醤油 塩 酒			
	春巻サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ きピーマン	はるさめ さとう	ごまあぶら	醤油 塩 酢	743 22.4 23.8 114.5		
	ひじきのり		のり ひじき			みずあめ さとう		にぼし・かつおぶし			
11月	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳						613 26.1 19.7 87.3		
	鯖魚のタルタル焼き	あかうお		パセリ	たまねぎ		ノンエッグマヨ ネーズ	塩 しょう 酒			
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ	じゃがいも	あぶら	塩 しょう	729 29.1 23.1 107.4		
12火	白菜のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ			いりこだし			
	ごはん/牛乳	☆日本の味めぐり：佐賀県☆					こめ				
	シシリアンライスの具(豚肉)	ぎゅうにく			にんにく しょうが たまねぎ	さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま あぶら	酒 醤油 みりん	618 21.3 21.7 89.2		
	シシリアンライスの具(野菜)			あかピーマン	キャベツ とうもろこし						
12月	1食ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨ ネーズ		729 25.4 23.6 109.9		
	玉葱の香味スープ			にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが	じゃがいも		醤油 塩 しょう 中華スープストック とりがらだし			
	小さいミルクパン					ミルクパン					
	牛乳		牛乳						628 23.8 17.7 96.3		
12火	ほうれん草の和風スパゲティ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく	スパゲティ	あぶら	塩 醤油 昆布茶 コンソメ			
	キャベツと昆布のサラダ	だいず かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	塩 みりん 酢 醤油	765 28.7 20.5 119.6		
	りんご				りんご						

# 12月 学校給食献立表



かしきりつがっこうきょうしきょく 鹿島市立学校給食センター R5年度

日 曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実 ・きのこなど	穀類・いも類 ・砂糖類	油脂・糧実		
13 水	ごはん					こめ			653 24.5 23.9 87.6  768 27.7 26.8 107.5
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのごまみそかけ	なまあげ みそ				さとう かたくりこ こむぎこ	ごま あぶら	みりん	
	のり酢和え		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		醤油 酢	
	大根のそぼろ汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん しょうが たまねぎ ぶなしめじ			醤油 香 みりん 塩 かつお昆布だし	
14 木	ごはん	☆ハッピーキャロット給食☆				こめ むぎ			700 22.5 23.3 100.8  873 26.9 28.2 127.0
	牛乳		牛乳						
	緑葉カレー	ぶたにく	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん	ごぼう にんにく たまねぎ りんごピューレ	さといも	あぶら	トマトケチャップ カレー チーズ-カレー- 醤油 かつお-昆布- とりがらだし	
	豆のサラダ	おおふくまめ だいず きんときまめ			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	こしょう	
	れんこんチップス		あおのり		れんこん		あぶら	塩	
15 金	ごはん	☆日本の味めぐり：鹿児島県☆				こめ			614 25.5 20.0 90.4  744 30.4 23.3 111.3
	牛乳		牛乳						
	鶏の塩焼き	さば						塩	
	五目きんぴら		くきわかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	さとう	ごま あぶら	みりん 醤油	
	豚汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが	じゃがいも こんにゃく		酒	
18 月	ごはん					こめ			621 24.3 17.5 94.3  772 28.3 20.0 123.4
	牛乳		牛乳						
	ホキフライ	ホキ				パンこ かたくりこ	あぶら	塩	
	しそひじき和え		しそひじき	にんじん	キャベツ きゅうり				
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	こんにゃく さとう		酒 醤油 みりん かつお昆布だし	
19 火	ごはん	☆食育の日☆				こめ			622 24.9 19.5 91.8  730 27.3 21.0 113.1
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが たまねぎ			カレー粉 塩 醤油 ドライチキ	
	かぼちゃのサラダ	みそ きんときまめ だいず おおふくまめ		かぼちゃ	きゅうり	さつまいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ		
	ビーフン汁			にんじん	たまねぎ キャベツ	ビーフン		醤油 塩 酒 中華スープストック とりがらだし	
20 水	わかめごはん		わかめ			ごはん		塩	613 21.7 16.6 93.5  742 25.7 21.0 115.4
	牛乳		牛乳						
	魚込みうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ	うどんめん		酒 醤油 みりん かつお昆布だし	
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん もやし きゅうり	さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	醤油	
21 木	ごはん	☆行事食☆ ～冬至・クリスマス～				こめ			740 23.1 23.1 109.9  877 27.4 26.2 132.7
	牛乳		牛乳						
	セルフチキンライスの具	とりにく		にんじん	にんにく たまねぎ		あぶら	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	
	カラフルサラダ			ブロッコリー あかピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	こしょう	
	パンプキンスープ	ベーコン	きゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ			コンソメ 塩 とろけるカレー- カレー- とりがらだし	
	クリスマスデザート	たまご	クリーム(乳製品)			こむぎこ さとう チョコレート みずあめ			