



12月 給食こんだてよとい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場 西郷小学校

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 ほか	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
1	ごはん	あげどりのこうみだれ	とり	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが	ねぎ	かたくりこ	さとう	あぶら	ごまあぶら	酒 醤油
木		ちゅうがあえ	ローズハム	こまつな	キャベツ	もやし	きくらげ	とうもろこし	さとう	アーモンド	ごまあぶら	醤油 酢
		チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	ごまあぶら	がらすープ	塩	醤油	こしょう
2	むぎごはん	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	ぎゅうにゅう				せいはいくまい	きょうかまい	むぎ		酒 醤油
金		くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さやいんげん	にんじん	ごぼう	こんにやく	さとう	ごまあぶら	みりん	醤油 酒
5	ごはん	ふりかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ゆかりふりかけ	にんじん	たまねぎ	せいはいくまい	きょうかまい	あぶら	みりん	酒
月		さつまいも	こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん	ほししいたけ	こんにやく	さとう	あぶら	醤油	酢
		チーズサラダ	だいず	チーズ	キャベツ	きゅうり	えだまめ	さとう	あぶら	みりん	酒	醤油
6	ごはん	あかうおのかわりフライ	あかうお	ぎゅうにゅう				はくりきこ	パンこ	そうめん	あぶら	塩
火		フレンチサラダ	ツナ	わかめ	キャベツ	きゅうり		せいはいくまい	きょうかまい			塩
7	かしわごはん	こくとうビーンズ	こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	せいはいくまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油
水		れんこんサラダ	ツナ	にんじん	れんこん	きゅうり		アーモンド			醤油	
		かきたまじる	たまご	とうふ	はねぎ	たまねぎ	えのき	きくらげ	かたくりこ			醤油
8	むぎごはん	いかとだいのもの	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん	しょうが	こんにやく	あぶら	みりん	酒	醤油
木		うおそうめん	うおそうめん	ほうれんそう	たまねぎ	ほししいたけ	みかん					醤油
9	コッペパン	ハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	マッシュルーム	さとう	かたくりこ	あぶら	デミグラスソース		ケチャップ
金		ビーンズサラダ	ツナ	ミックスビーンズ	あかピーマン	えだまめ	キャベツ	ごまドレッシング				ソース
		やさいスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	あぶら	がらすープ	塩	醤油	こしょう
12	ごはん	あじフライ	あじフライ	ぎゅうにゅう				せいはいくまい	きょうかまい	あぶら		
月		のりあえ	のり	こまつな	にんじん	キャベツ	もやし	きゅうり	さとう	ごまあぶら	醤油	酢
		ぶたじる	ぶたにく	みそ	にんじん	はねぎ	ごぼう	はくさい	こんにやく	あぶら	みりん	酒
13	ガバオライス (むぎごはん)	ぶたひき	だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン	あかピーマン	パプリカ	にんにく	たまねぎ	とうもろこし	さとう	ごまあぶら
火		えびとりのタイふうスープ	えび	とり	にんじん	はねぎ	ごぼう	はくさい	こんにやく	あぶら	みりん	酒
		マンゴプリン	マンゴプリン						マンゴプリン			醤油
14	ごはん	すきやきふう	ぎゅうにゅう	なまあげ	にんじん	えのき	しめじ	はくさい	ねぎ	ごぼう	こんにやく	さとう
水		そくせきづけ	しそ	こんぶ	きゅうり	キャベツ	えだまめ					醤油
15	ごはん	さばのたつたあげ	さば	ぎゅうにゅう			しょうが	かたくりこ	あぶら			酒
木		ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん	さやいんげん	ごぼう	れんこん	しょうが	こんにやく	さとう	ごまあぶら	醤油
		とうにゅうみそ	とうふ	あぶらあげ	みそ	にんじん	はねぎ	たまねぎ	はくさい	こんにやく	さとう	ごまあぶら
16	むぎごはん	いのししにく	おこりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	にんにく	キャベツ	さとう	ごまあぶら	酒	醤油
金		オイスター	オイスター	ぎゅうにゅう	にんじん	はねぎ	たまねぎ	きくらげ	もやし	ワンタン	ごまあぶら	がらすープ
19	わかめごはん	わかめごはん	わかめ	ぎゅうにゅう				せいはいくまい	きょうかまい	むぎ		
月		とりにく	こおりどうふ	こんぶ	にんじん	たけのこ	だいこん	えだまめ	さいとも	さとう	かたくりこ	あぶら
		きのこのあかだし	とうふ	あぶらあげ	あかみそ	にんじん	はねぎ	えのき	しめじ	ほししいたけ		
20	ごはん	よせなべふう	ぶたにく	とうふ	にんじん	はくさい	しめじ	ねぎ	こんにやく			酒
火		いわしボール	いわし	ほうれんそう	キャベツ	もやし						醤油
		ごまマヨネーズ	ツナ	ほうれんそう	キャベツ	もやし						醤油
21	ごはん	さかなのいそべあげ	ホキ	あおのり	にんじん	こまつな	キャベツ	とうもろこし	はくりきこ	あぶら		塩
水		やさいのゆずあえ	かつおぶし	なまあげ	みそ	かぼちゃ	はねぎ	たまねぎ	しめじ	こんにやく		醤油
		かぼちゃのみそ	なまあげ	みそ	かぼちゃ	はねぎ	たまねぎ	しめじ				醤油
22	ハヤシライス (むぎごはん)	ぶたにく	いんげん	まめ	チーズ	トマト	トマトビュレ	たまねぎ	マヨネーズ	グリーンピース	じゃがいも	あぶら
木		ほうれんそう	のり	サラダ	むし	ささみ						醤油
23	しゅうぎょうしき											

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、

学校へお申し出ください。



662	42	21
650	27	18