



# 12 月 分 献 立 表

令和元年

小学校

松伏町学校給食センター

日	月	曜日	献立	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅじょく	お か ず	ちやくになるもの	ねつちからになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	○	ごはん	みそけんちんじる しろいとだらの しろしょうゆやき ちくさいため	ぶたにく いりたまご かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ しろいとだらのしろしょうゆづけ	こめ さといも	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	593	22.6	
3	火	○	あげパン (さとう)	いなかふうスープ やきフランク (しょうパット) みかん	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト	パン こめあぶら さとう パター	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな みかん	653	28.6	
4	水	○	すめし	のっぺいじる てまきすし たまごスティック ツナマヨ いかスティックのり れんこんのきんぴら	とうふ あぶらあげ いかスティック ツナマヨ たまごスティック のり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら こま さとう	だいこん こまつな ししいたけ えのきだけ れんこん にんじん こんにゃく	685	29.8	
5	木	○	ごはん	はるさめスープ しゅうまい 2こ やさしいため	しゅうまい ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ こめあぶら こまあぶら はるさめ でんぶん	キャベツ にんじん ピーマン もやし こまつな ししいたけ	603	25.8	
6	金	○	ちやめし	おでん とりにくのてりやき わふうあえ	あげボール こんぶ ちくわ がんととき さつまあげ つみれ とりにくのてりやき ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	だいこん こんにゃく こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ	648	23.5	
9	月	○	コッペパン スライス こめこパン (5ねんせいのみ)	アルファベットスープ コンフライ とうふのドライカレー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	パン マカロニ でんぶん コンフライ こめあぶら バター カレールウ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく なす	594	26.7	
10	火	○	ごはん	すきやきふうに やししいたけ 5ねん〜2ほん きりほしいたけのあえもの	ぶたにく とうふ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ さとう こめあぶら こま	ねぎ はくさい こんにゃく しいたけ きりほしいたけ にんじん きゅうり	620	25.5	
11	★	水	むぎごはん	ふゆやさいかレー はなやさいのサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ さといも カレールウ こめあぶら	たまねぎ だいこん ほうれんそう はくさい にんにく しょうが フロccoliリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	654	26.0	
12	木	○	じごなうどん	きつねうどん いそかたまごやき ぶたにくともやしのためもの	あぶらあげ とりにく かまぼこ たまごやき ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	めん さとう こめあぶら	ねぎ こまつな えのきだけ もやし にんじん	677	25.4	
13	金	○	ごはん	ちゆかふうわかめスープ とうふナゲットの チリソースがけ 2こ チンジャオロース	わかめ なたと とうふナゲット ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こま こめあぶら こめあぶら さとう でんぶん	ねぎ だいすもやし ピーマン あかピーマン だけのこ ししいたけ	633	21.9	
16	月	○	あげめん	ながさきチャーメン ぎょうざ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なたと うすらたまご	あげめん こめあぶら さとう こめあぶら でんぶん	ぎょうざ もやし だいすもやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	653	23.4	
17	火	○	ごはん	げんまいだんごじる ぶたにくのおろしソース かいそうサラダ	とりにく かまぼこ ぶたにく かいそう ぎゅうにゅう	こめ げんまいだんご	にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな こねぎ キャベツ きゅうり	647	30.7	
18	水	○	ハムピラフ	はくさいのスープ パンピングラタン ほうれんそうのソテー	ベーコン ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ こめあぶら パター パンピングラタン	とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム はくさい ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ しめじ	638	25.4	

## 19 にち はし しょく いく の ひ

19	木	○	ごはん	こんさいのみそじる しろみさかなのあますあんかけ おかかあえ	とりにく しろみさかなフリッター かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな もやし はくさい きゅうり	674	21.8	
20	★	金	しょくパン	フロccoliリーのシチュー もみのきがたハンバーグ ココロサラダ ケーキセレクト (ホワイト・チーズ・チョコ)	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ チーズ	パン じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ ケーキ	たまねぎ にんじん しめじ フロccoliリー だいこん きゅうり	655	26.8	
								へいきん	642	25.6

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ (★) 印の日に、放送用資料があります。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。

◎5日(水)：てまきすしのたべかた◎

- (1) のりに ごはんを のせる。
- (2) すきなぐを のせて まく。



◎20日(金)：ケーキセレクトについて◎

ケーキは3しゅるいです。

- ホワイトケーキ ●チーズケーキ ●チョコケーキ

じぜんじじぶんでえらんだケーキをたべます。

