



# 12月分献立表

令和2年

小学校

松伏町学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしよく	おかず	ちやにくになるもの	なつやちからになるもの	からだのちようしをとのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	○	あげパン (きなこ)	とりにくのトマトスープ ポテトサラダ	きなこ とりにく だいず きゅうにゅう	パン こめあぶら アーモンドこ さとう じゃがいも マヨネーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト きゅうり	686	28.0	
2	水	○	ごはん	はるさめのスープ しろみぎかなのチリソースがけ ナムル	ぶたにく しろみぎかなフリッター きゅうにゅう	こめ はるさめ でんぶん こめあぶら こまあぶら さとう こま	もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく こまつな だいにん だいずもやし	668	25.0	
3	木	○	じごなうどん	きつねうどん たこやき 2こ ちくさいため	あぶらあげ とりにく ちくわ こんぶ いりたまこ かまぼこ きゅうにゅう	めん さとう たこやき こめあぶら	ねぎ こまつな ほうれんそう もやし キャベツ	683	28.1	
4	金	○	ちゃめし	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 かんもどき ちくわ さつまあげ つみれ とりにくのてりやき きゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	だいこん こんにやく こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ	636	29.4	
7	月	○	ごはん	すいとんじる さばのみそに くきわかめのいために	とりにく さばのみそに くきわかめ さつまあげ きゅうにゅう	こめ すいとん こめあぶら さとう こま こまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな ごぼう こんにやく	695	27.4	
8	火	○	あげめん	ながさきチャーメン ぎょうざ もやしのちゅうかあえ	ぶたにく えび いか なたと うずらたまこ きゅうにゅう	めん こめあぶら さとう こまあぶら でんぶん こま	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ぎょうざ もやし だいずもやし きゅうり	656	27.0	
9	水	○	むぎごはん	ぶゆやさいカレー はなやさいのサラダ ブルーヨーグルト	とりにく ヨーグルト きゅうにゅう	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 ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	668	24.2	
10	木	○	わかめごはん	ぶたじる とうふナゲット 2こ キャベツのあえもの いちごソースクレープ	わかめ ぶたにく とうふナゲット きゅうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら クレープ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	651	24.9	
11	金	○	ごはん	ちゅうかふうわかめスープ しゅうまい 2こ チンジャオロース	とりにく わかめ しゅうまい ぶたにく きゅうにゅう	こめ こま こまあぶら こめあぶら さとう でんぶん	ねぎ もやし だいずもやし ピーマン あかピーマン たけのこ しいたけ	651	27.6	
14	月	○	やまがた しよくパン 4ねん こめこパン	ブロッコリーのシチュー とりにくのからあげ 2こ にんじんサラダ	ぶたにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ とりにく	パン じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ とうもろこし	669	28.9	
15	火	○	ごはん	のっぺいじる シルバーのしおやき れんこんのきんぴら	とうふ あぶらあげ シルバー ぶたにく きゅうにゅう	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 しいたけ えのきたけ れんこん にんじん こんにやく	626	28.9	
16	水	○	バターライス	レタスのスープ ハンバーグデミグラスソース かぼちゃサラダ	ベーコン ハンバーグ きゅうにゅう	こめ バター こめあぶら デミグラスソース さとう マヨネーズ	パセリ レタス にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ きゅうり	700	23.7	
17	木	○	ちゅうかめん	みそラーメン だいかいも 2こ いかとたまこのちゅうかいため	ぶたにく いか いりたまこ きゅうにゅう	めん こめあぶら こまあぶら さつまいも さとう でんぶん こま	もやし ねぎ いら メンマ しょうが にんにく きくらげ たまねぎ あかピーマン ピーマン しめじ	693	26.5	
18	金	○	ごはん	うまに しろいとだらのしろしょうゆや きこまあえ	とりにく きぬあげ しろいとだらの しろしょうゆづけ きゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら さとう こま	こんにやく だいこん にんじん れんこん さやいんげん しいたけ こまつな はくさい もやし	643	28.8	



21	月	○	ハムピラフ	アルファベットスープ チキンのレモンソテー コールスロー ケーキセレクト (いちご・チョコ)	ハム ベーコン とりにく きゅうにゅう	こめ バター こめあぶら マカロニ ケーキ	とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ はくさい ピーマン レモン キャベツ きゅうり	676	29.1
22	火	○	ごはん	すきやきふう にやきししゃも 5ねん~2ほん きりほしだいのソースいた め	ぶたにく とうふ ししゃも かつおぶし きゅうにゅう	こめ さとう こめあぶら	ねぎ はくさい こんにやく しいたけ きりほしだいの にんじん	639	29.3

へいきん	665	27.3
------	-----	------

※ 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。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ (★)印の日に、放送用資料があります。

※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。

たべかたを  
よくみてね!



◎8日(火)：ながさきチャーめんのたべかた◎  
 (1) めんをふくろのうえからかるくつぶし、おさらにあける。  
 (2) ぐをめんの上にかけてたべる。