

令和4年 12月 学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしよく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	ごはん	牛乳	あじつけのり せんべいじる さばのみそに たくあんあえ	牛乳 のり とりにく かまぼこ さば みそ	こめ 油 さとう かやきせんべい ごま	こまつな・にんじん・ねぎ はくさい・しめじ・キャベツ もやし・たくあん	(小)652 (中)834	26.0 36.6
2 金	じごなうどん	牛乳	こんさいうどんじる もちごめしゅうまい②③ ごまみそあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ もちごめしゅうまい	じごなうどん 油 さとう ごま	だいこん・にんじん・れんこん しいたけ・ねぎ・ごぼう・ほうれんそう はくさい・きゅうり	661 846	25.9 36.5
5 月	ごはん	牛乳	しげただじる グリルチキン くきわかめのいためもの	牛乳 とりにく みそ グリルチキン ハム くきわかめ	こめ 油 さとう さといも こんにやく げんまいだんご	にんじん・ごぼう・ねぎ いんげん・れんこん	666 852	27.6 38.9
6 火	くろパン	牛乳	わふうスパゲッティ トマトオムレツ ほうれんそうサラダ	牛乳 ベーコン チーズ オムレツ	くろパン 油 さとう スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん しめじ・まいたけ・にんにく・しょうが・トマト とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう	657 840	26.1 36.8
7 水	むぎごはん	牛乳	マーボードーフ さつまいもサラダ かつらぎゆずゼリー	牛乳 ふたにく とうふ だいた みそ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん さつまいも ごま油 コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・とうもろこし・ゆず	669 856	26.0 36.6
8 木	げんまいいり ごはん	牛乳	にくどんのぐ えだまめフリッター② うめかつおあえ	牛乳 ふたにく かつおぶし フリッター	こめ 油 さとう しらたき	しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ いんげん・えだまめ・もやし キャベツ・きゅうり・うめぼし	649 830	27.1 38.2
9 金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうたんたんめんしる だいがくいも②③③ ちくわのからしあえ	牛乳 豆乳 ふたにく みそ ちくわ	ちゅうかめん 油 さとう さつまいも ごま	もやし・はくさい・たまねぎ・にんじん にら・とうもろこし・にんにく・しょうが ほうれんそう・きゅうり・キャベツ	659 843	24.0 33.8
12 月	ごはん	牛乳	さいのくになつとう すきやきふうに しょうがじょうゆあえ	牛乳 なつとう ふたにく とうふ	こめ 油 さとう しらたき	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな はくさい・だいこん・きゅうり・しょうが	664 849	29.7 41.8
13 火	さきたまロール	牛乳	マーガリン ほうとう だいたのこざかなのあげに しおこんぶあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ だいた かつくちいわし こんぶ	さきたまロール 油 さとう マーガリン うどん ごま ごま油 でんぷん	かぼちゃ・しいたけ・にんじん・ねぎ ごぼう・だいこん・キャベツ ほうれんそう・きゅうり	657 840	27.6 38.9
14 水	しゃくしなごはん	牛乳	きんぴらにくだんご いそかあえ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ のり にくだんご	こめ もちごめ 油 さとう	にんじん・ごぼう・まいたけ・いんげん しゃくしな・しいたけ・はくさい きゅうり・ほうれんそう・みかん	636 814	22.2 31.3
15 木	しよくパン	ヨーヒー牛乳	はくさいのクリームシチュー チキンチャップ フルーツポンチ	ヨーヒー牛乳 牛乳 とりにく ウインナー	しよくぱん 油 さとう シチュールウ さつまいも ゼリー	はくさい・いんげん・たまねぎ・しめじ にんじん・にんにく・しょうが・りんご みかん・パイナップル・もも	641 820	28.6 40.3
16 金	ごはん	牛乳	ふりかけ さつまいものみそしる ホッケのスタミナやき ブロッコリーソテー	牛乳 ふりかけ ウインナー とうふ みそ ホッケ	こめ 油 さとう さつまいも	ほうれんそう・だいこん・にんじん ねぎ・キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし	632 808	27.4 38.6
19 月	チキンピラフ	セレクト ・りんご ジュース ・みかん ジュース ・緑茶	セレクト★ハムチーズカツ ★アジフライ つぼみサラダ セレクト★プリン ★チョコプリン	ハムチーズカツ アジフライ とりにく	こめ もちごめ 油 コーンクリームドレッシング プリン チョコプリン さとう	たまねぎ・しめじ・にんじん・いんげん マッシュルーム・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご・みかん	657 840	21.0 29.6
20 火	こどもパン スライス	牛乳	ポトフスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ 亀沢屋のクリスマスケーキ	牛乳 ウインナー ハンバーグ	こどもぱん 油 さとう フレンチドレッシング じゃがいも たまご 生クリーム はちみつ バター はくりきこ	はくさい・にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・パセリ・マッシュルーム トマト・キャベツ・カリフラワー・きゅうり とうもろこし・いちご	640 793	24.8 34.9
21 水	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー ツナとひじきのサラダ カップでヤクルト	牛乳 とりにく シーチキン ひじき カップでヤクルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カレールウ	たまねぎ・ねぎ・にんじん・ごぼう れんこん・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし	680 870	23.3 32.8
22 木	あおなごはん	牛乳	かぼちゃとんじる もうかいそべたつたあげ ほうれんそうぼんずあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ もうか あおのり	こめ 油 さとう	かぼちゃ・にんじん・ねぎ・しめじ ごぼう・だいこん・こまつな・あおな ほうれんそう・はくさい・きゅうり	637 820	27.0 38.0

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

★11月分給食費の口座振替日は12月26日(月)となっております。残高のご確認をお願いします。

☆☆☆☆ 19日は「セレクト給食」です。 ☆☆☆☆

☆おかずのセレクト☆

- ★ ハムチーズカツ (64Kcal/7.0g)
- ★ アジフライ (77Kcal/6.6g)

☆飲み物のセレクト☆

- ★ りんご100%ジュース
- ★ みかん100%ジュース
- ★ 緑茶

☆デザートセレクト☆

- ★ プリン
- ★ チョコプリン

★給食の終了日★

- 21日・皆野小学校
- 22日・幼稚園・国神・三沢小学校・中学校

《お知らせ》

学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが先月分はすべて不検出でした。

今月の皆野町・秩父郡市産

- ・ねぎ・しめじ・まいたけ・きゅうり・さつまいも
- ・だいこん・はくさい・しゃくし菜
- ・みそ・しょうゆ・ケーキ