

令和5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	
	しゅしょく	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 金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ さつまいものマセドアンサラダ カップでヤクルト	牛乳 ぶたにく チーズ カップでヤクルト	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ハヤシルウ さつまいも ノエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・まいたけ・しめじ・えのき にんにく・しょうが・いんげん・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・えだまめ・とうもろこし	(小)670 (中)857	25.3 35.4
4 月	ごはん	牛乳	わかめふりかけ せんべいじる さばのみそに うめかつおあえ	牛乳 ふりかけ とりにく かまぼこ さば みそ かつおぶし	こめ 油 さとう かやきせんべい	こまつな・にんじん・ねぎ・はくさい しめじ・もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	640 819	26.3 36.8
5 火	ツイストパン	牛乳	わふうスパゲッティ とりにくのマヨネーズやき ナタデココポンチ	牛乳 ベーコン とりにく	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ ナタデココ ノエッグマヨネーズ ゼリー	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・まいたけ しめじ・ほうれんそう・にんにく・しょうが パセリ・みかん・パイナップル・もも・ぶどう	661 846	28.0 39.2
6 水	ごはん	牛乳	とりにくとだいこんのもの あつやきたまご あおなごまふうみあえ	牛乳 とりにく あつあげ たまご	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく ごま	だいこん・にんじん・しめじ・しょうが こまつな・キャベツ・とうもろこし	656 839	27.0 37.8
7 木	しじゅうしい (おきなわのまぜごはん)	牛乳	チーズハンペンフライ レンコンのごまあえ みかん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ チーズハンペンフライ	こめ もちごめ 油 さとう ごま	にんじん・ごぼう・まいたけ・しめじ・ねぎ いんげん・しいたけ・キャベツ・れんこん きゅうり・みかん	644 824	23.9 33.4
8 金	じごなうどん	牛乳	こんさいうどんじる アジフリッター②②③ あっさりあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ アジ	じごなうどん 油 さとう さといも	にんじん・たまねぎ・ねぎ・れんこん ごぼう・いんげん・しいたけ・キャベツ もやし・ほうれんそう・とうもろこし	663 848	25.6 35.8
11 月	いろどりごはん	牛乳	しげただじる ホキレモンてりやき しおこんぶあえ	牛乳 とりにく みそ ホキ こんぶ	こめ 油 さとう さといも げんまいだんご ごま油	にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな レモン・キャベツ・ほうれんそう もやし	641 820	27.5 35.7
12 火	やまがた しょくぱん	牛乳	チョコクリーム はくさいのクリームシチュー チキンナゲット②②③ オーロラサラダ	牛乳 ぶたにく チキンナゲット	やまがた食パン 油 さとう シチュールウ さつまいも チョコクリーム サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ・にんじん・しめじ・はくさい キャベツ・カリフラワー・きゅうり とうもろこし	652 834	25.9 36.2
13 水	げんまいり ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに もちごめにくだんご②②③ バンサンスー	牛乳 ぶたにく とうふ えび いか にくだんご	こめ 油 さとう でんぷん もちごめ はるさめ ごま油	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい にんにく・しょうが・きくらげ・もやし キャベツ・きゅうり	662 847	28.3 39.6
14 木	ライスボールパン	牛乳	かぼちゃほうとう だいちのこぎかなのあげに ちちぶこんにやくサラダ アップルフレッシュゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ いわし だいち	ライスボールパン 油 さとう でんぷん うどん ごま こんにやく ゼリー わふうやさいどレッシング	かぼちゃ・にんじん・ねぎ・しめじ・ごぼう こまつな・だいこん・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・りんご	657 840	26.2 36.6
15 金	ちゅうかめん	牛乳	とんこつラーメンしる てつなべぎょうざ①①② きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく なると ぎょうざ	ちゅうかめん 油 さとう ごま ごま油	はくさい・もやし・にんじん・きくらげ にんにく・しょうが・ねぎ・だいこん ほうれんそう・きゅうり	638 816	25.4 35.5
18 月	ウインナーピラフ ★セレクト給食★	セレクト ・りんご ジュース ・みかん ジュース ・緑茶	セレクト ★サケフライ ★クリスピーチキン つぼみサラダ セレクト ★プリン ★チョコプリン	ウインナー サケ とりにく	こめ もちごめ 油 さとう コーンクリームドレッシング プリン チョコプリン	たまねぎ・にんじん・いんげん・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが・とうもろこし ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ きゅうり・りんご・みかん	660 844	18.1 25.3
19 火	こどもパン スライス	牛乳	ひよこまめスープ 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仔ゴケキ	牛乳 とりにく ひよこまめ ハンバーグ たまご 生クリーム	こどもパン 油 さとう フレンチドレッシング はちみつ パター はくりきこ	はくさい・にんじん・たまねぎ・トマト ブロッコリー・マッシュルーム・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし いちご	752 962	27.0 37.8
20 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 かつらぎゆずゼリー	牛乳 とりにく シーチキン ひじき	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ノエッグマヨネーズ ゼリー	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・ゆず	664 849	22.0 30.8
21 木	ごはん	牛乳	さいのくになつとう とんじる かぼちゃフライ くきわかめのきんぴら	牛乳 なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ ハム くきわかめ	こめ 油 さとう さといも こんにやく	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・いんげん・かぼちゃ れんこん	664 849	26.5 37.1

※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。

☆☆☆☆ 18日は「セレクト給食」です。 ★☆☆☆

☆おかずのセレクト☆

- ★ サケフライ (75kcal/7.7g)
- ★ クリスピーチキン (99kcal/6.7g)

☆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★

20日・・皆野小学校・国神・三沢小学校
21日・・幼稚園・中学校

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・みそ・しょうゆ・ケーキ