

令和3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 水	むぎごはん	牛乳	マーボードーフ さつまいもサラダ かつらぎさんゆずゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	こめ 麦 油 さとう でんぷん さつまいも コーンクリームドレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・しめじ ねぎ・にら・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・とうもろこし	(小)653 (中)836	24.4 34.4
2 木	しゃくしなごはん	牛乳	ぶりのてりやき うめかつおあえ みかん	牛乳 とりにく 油あげ かつおぶし ぶり	こめ 油 さとう	にんじん・ごぼう・まいたけ・えだまめ しゃくしな・しいたけ・もやし・キャベツ きゅうり・うめぼし・みかん	652 834	25.3 36.3
3 金	ごはん	牛乳	さいのくになっとう とりにくとたまごのおやこに ちちぶこんにやくのサラダ	牛乳 なっとう とりにく たまご ちくわ	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんじん・たまねぎ・しめじ いんげん・ほうれんそう・きゅうり キャベツ	661 846	27.5 38.7
6 月	ごはん	牛乳	ふりかけ けんちんじる とりにくのみそづけ ツナとくきわかめのあえもの	牛乳 ふりかけ とうふ とりにく わかめ シーチキン みそ	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま油 しおこじ ノンエッグマヨネーズ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・にんにく・しょうが	634 811	27.8 39.1
7 火	ココアあげパン	牛乳	はるさめスープ チキンロイヤル フレンチサラダ	牛乳 ミルクココア とりにく チキンロイヤル	こめこツイストパン 油 はるさめ さとう フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・カリフラワー・きゅうり とうもろこし	648 829	23.6 33.2
8 水	ごはん	牛乳	にくとうふじる さばのみそに きざみこんぶのいために	牛乳 とりにく みそ とうふ こんぶ さば ぶたにく 油あげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	にんじん・はくさい・しめじ・しょうが ねぎ・いんげん・れんこん・とうがらし	665 851	28.1 39.6
9 木	スクールメロンパン	牛乳	トマトスープ ポテトカップグラタン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン グラタン	スクールメロンパン 油 じゃがいも さとう コールスロードレッシング	にんじん・たまねぎ・だいこん はくさい・もやし・トマト・キャベツ きゅうり・とうもろこし・ほしぶどう	659 843	17.7 24.9
10 金	地粉うどん	牛乳	カレーうどんしる だいずとごきかなのあげに はくさいのからしあえ	牛乳 とりにく 油あげ だいず かたくちいわし	地粉うどん 油 さとう でんぷん ごま カレールウ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう しめじ・はくさい・もやし・きゅうり	654 837	30.3 42.7
13 月	ごはん	牛乳	しげただじる たらみそバターやき ブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく みそ たら ウインナー	こめ 油 さとう さといも こんにやく げんまいだんご バター	にんじん・ごぼう・ねぎ・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし	654 837	28.3 39.9
14 火	フラワーロールパン	牛乳	わふうミートスパゲッティー アンサンブルエッグ フルーツあんぱんポンチ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	フラワーロールパン 油 スパゲッティー じゃがいも さとう あんにんどうふ	にんじん・マッシュルーム・たまねぎ しめじ・いんげん・にんにく・しょうが みかん・パイナップル・もも	643 823	24.2 34.1
15 水	ごはん	牛乳	せんべいじる かぼちゃひきにくフライ こまつなじゃこいため	牛乳 とりにく かぼちゃひきにくフライ かまぼこ じゃこ	こめ 油 さとう かやきせんべい	にんじん・ねぎ・はくさい ほうれんそう・しめじ・こまつな キャベツ・とうもろこし	663 848	22.9 32.3
16 木	げんまいり ごはん	牛乳	ぶたにくどん たくあんあえ みかん	牛乳 ぶたにく	こめ 油 さとう しらたき ごま	にんじん・ねぎ・いんげん・たまねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり・もやし たくあん・みかん	636 814	23.5 33.1
17 金	中華めん	牛乳	とうにゅうたんたんめんしる さいのくににくまん チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく とうにゅう にくまん みそ わかめ のり	中華めん ごま油 さとう こうみしおドレッシング ごま	にんじん・もやし・ねぎ・こまつな にんにく・しょうが・しゃくしな キャベツ・きゅうり	655 838	25.5 35.9
20 月	こどもパン	牛乳	ポトフスープ ハンバーグトマトソース コーンサラダ み～なケーキ	牛乳 ウインナー ハンバーグ たまご クリーム	こどもパン 油 さとう じゃがいも 薄力粉 バター はちみつ コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・しめじ パセリ・ブロッコリー・トマト キャベツ・とうもろこし・カリフラワー きゅうり・いちご	573 733	23.7 33.4
21 火	チキンライス ★セレクト給食★	セレクト飲み物	セレクト ★ハムカツ ★サケフライ きんごまごぼうサラダ なめらかプリン	セレクト飲み物 とりにく ★ハムカツ★サケフライ	こめ 油 さとう ごま マヨネーズ プリン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマト・マッシュルーム・キャベツ・ごぼう ほうれんそう・きゅうり	666 852	16.8 23.6
22 水	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー つぼみサラダ カップでヤクルト	牛乳 とりにく カップでヤクルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ すりおろしたまねぎドレッシング	にんじん・たまねぎ・れんこん・ごぼう ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー カリフラワー・きゃべつ・とうもろこし	661 846	23.4 32.9
23 木	わかめごはん	牛乳	かぼちゃとんじる しろごまつくね② ③ しょうがじょうゆあえ	牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ しろごまつくね	こめ 油 さとう ごま	にんじん・ねぎ・かぼちゃ・しめじ ごぼう・だいこん・ほうれんそう はくさい・きゅうり・もやし・しょうが	650 832	27.3 38.4

※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。

☆☆☆☆ 21日は「セレクト給食」です。☆☆☆☆

☆おかずのセレクト☆

- ★ ハムカツ(64Kcal/7.0g)
- ★ サケフライ(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

<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。

★給食の終了日★

22日・・・小学校
23日・・・幼稚園・中学校

今月の皆野町
秩父郡市産野菜

- 長ねぎ
- しめじ
- まいたけ
- きゅうり
- だいこん
- はくさい
- さといも

