

# 12月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量	脂肪	備考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える	蛋白質	塩分	
2	月	ごはん	○	なまあげのみそいため ぼうぎょうぎ たまごスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご なまあげ ぶたにく ベーコン	にんじん しょうが にんにく こまつな たまねぎ しいたけ はねぎ	682	23.1	
								26.5	3.3	
3	火	ごはん	○	ぶりのかいせんづけ プリからみそしる ぎりぼしだいこんに ミニデザート	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ ぶたにく こうやどうふ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さとも だいこん こんにやく ほうれんそう ねぎ にんにく	675	20.1	
								26.9	2.1	
4	水	ポロネーズトースト	○	のむヨーグルト マカロニサラダ はくさいのスープ	パン あぶら マカロニ マヨネーズ	のむヨーグルト ぶたにく チーズ ハム ベーコン	★きゅうり にんじん コーン はくさい えのき	609	26.6	
								24.4	1.9	
5	木	プルコギどん	○	おこげいりはっぼうさいスープ いちごのフル	こめ あぶら さとう おこげ かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぎゅうにく ぶたにく	りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ ごま はくさい ほうれんそう	660	18.2	マラソン 大会
								25.3	2.1	
6	金	ミルクロール	○	とりにくのガーリックハーブやき じゃがコーンいため ABCスープ	パン オリブゆ バター あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コーン パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	616	26.4	予備日
								25.5	2.6	
9	月	カレーうどん	○	ちばポークまん ひじきのマリネ	うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん こまつな ★きゅうり ひじき	583	17.9	
								21.8	1.8	
10	火	ごはん	○	とりにくのかおりやき ごまあえ みそしる りんごとカルピスのゼリー	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	しょうが にんにく ねぎ パセリ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ごま わかめ	633	15.4	
								26.7	3	
11	水	こめこパン	○	チーズオムレツ チリコンカン キャベツスープ	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん パセリ	621	24.5	
								27.1	2.6	
12	木	ごはん	○	シイラのレモンペッパーづけ じゃがいものそぼろに さつまじる	こめ あぶら じゃがいも さとう さつまいも	ぎゅうにゅう シイラ ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん ねぎ こんにやく	656	17	
								27	2.1	
13	金	テーブルロール	○	ハンバーグきのこソース ブロッコリーとチキンのサラダ ジュリエヌスープ アセロラゼリー	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく ささみ	しめじ マッシュルーム ごま ブロッコリー にんじん コーン キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん	607	22.3	
								25.1	3.2	
16	月	ぎゅうピリごはん	○	ささみのごまめあえ パナナ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ささみ	しらたき はくさい にんじん ごぼう いんげん ごま ★きゅうり もやし コーン パナナ	588	15.5	
								23.5	2.6	
17	火	とりめし	○	あじあまみそやき おかかあえ とんじる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ	しょうが たまねぎ のり ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし さとも ごぼう だいこん にんじん こんにやく	615	18.6	
								32	2.3	
18	水	きなこあげパン	○	ケチャップにくだんご ゴマネーズサラダ カレースープ	パン さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ちくわ とりにく ぶたにく	キャベツ ★きゅうり しめじ にんじん ごま たまねぎ パセリ	676	27.4	
								25.7	2.4	
19	木	ごはん	○	チャプチェ ぶたにくしゅうまい ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	しょうが にんにく キャベツ もやし しいたけ にら ごま コーン パセリ	685	22.1	
								21.8	2.8	
20	金	ごはん	○	まつかぜやき キャベツのすじょうゆあえ かぼちやいりこんさいのみそしる ゆずゼリー	こめ パンこ さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごま ★きゅうり キャベツ ごぼう だいこん かぼちや ねぎ	656	18.1	
								26.4	3.1	
23	月	ジャンバラヤ	ジョ ア	クリスピーチキン かぼちやサラダ クリスマスチョコケーキ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	ジョア ぶたにく ベーコン とりにく ハム チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちや ★きゅうり	695	28	終業式
								23.7	2.4	
小学生(8~10歳)の基準値				エネルギー 650Kcal	たんぱく質 21.1g~32.5g		脂質 14.4g~21.6g	塩分 2.0g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

## 〔給食食材についてのお知らせ〕

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 玉ねぎ：北海道 人参：千葉県 しょうが：高知県  
小松菜：埼玉県、茨城県 にんにく：青森県 葉ねぎ：福岡県 大根：千葉県、神奈川県 長ねぎ：千葉県、茨城県 白菜：茨城県  
えのき：長野県 もやし：栃木県 にら：栃木県、茨城県 じゃがいも：北海道 パセリ：静岡県、千葉県 パナナ：フィリピン  
ほうれん草：群馬県、埼玉県 さつまいも：千葉県 しめじ：長野県、福岡県 キャベツ：神奈川県、愛知県 ピーマン：茨城県、宮崎県  
ごぼう：茨城県、青森県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町