



令和5年12月

小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)
No. 305

【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
12月分平均栄養量	627	18.1	29.9	406	3.2	248	0.52	0.60	29

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

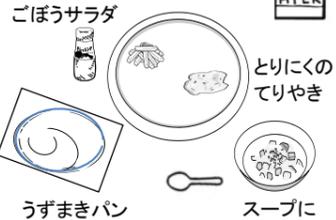


※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。



1(金) うずまきパン ギョウザにゅう	
スープに	とりにくのてりやき
ウイナ 10 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
じゃがいも 50 (き)	しょうが 0.25 (み)
キャベツ 30 (み)	りょうりしゆ 1.2
たまねぎ 20 (み)	こいくちしょうゆ 0.2
にんじん 15 (み)	さとう 1 (き)
むきえだまめ 5 (み)	こいくちしょうゆ 1.8
セロリー 1 (み)	みりん 1
とりがらスープ 2.5	でんぶん 0.2 (き)
ポークフィヨン 3	
うすくちしょうゆ 2	
しろワイン 1	
しお 0.2	ツナ 8 (あ)
こしょう 0.03	ごぼう 15 (み)
	にんじん 5 (み)
	きゅうり 10 (み)
	うすくちしょうゆ 0.9
	さとう 0.5 (き)
	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(ごま)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g
609	29.5	25.4



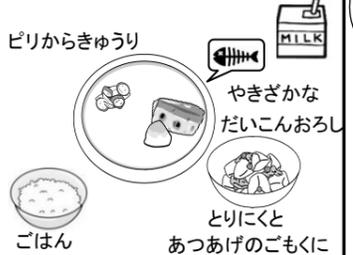
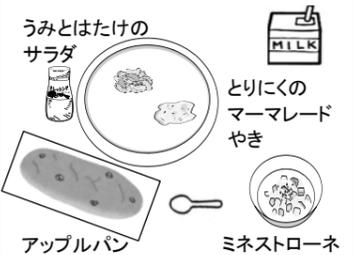
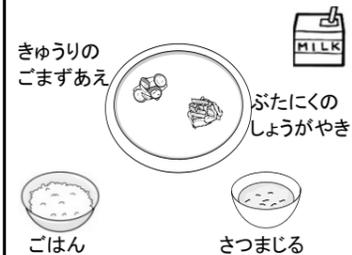
4(月) ごはん ギョウザにゅう	
さつまじる	ぶたにくのしょうがやき
とりにく 15 (あ)	ぶたにく 40 (あ)
あぶらあげ 5 (あ)	たまねぎ 25 (み)
さつまいも 25 (き)	しょうが 0.5 (み)
だいこん 15 (み)	こいくちしょうゆ 3.4
にんじん 10 (み)	さとう 1.7 (き)
ごぼう 8 (み)	りょうりしゆ 1.2
あおねぎ 5 (み)	
つきこんにやく 10	
けずりぶし 2	きゅうりのごまずあえ
あかみそ 7 (あ)	きゅうり 30 (み)
しろみそ 2 (あ)	きりぼしだいこん 1 (み)
	ホールコーン 10 (み)
	すりごま 0.5 (き)
	うすくちしょうゆ 1
	さとう 1.2 (き)
	しお 1.5
	しお 0.1
	ごまあぶら 0.1 (き)

5(火) アップルパン ギョウザにゅう	
ミネストローネ	とりにくのマーメレードやき
ベーコン 15 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
スパゲティ (ショート) 7 (き)	しお 0.1
たまねぎ 30 (み)	こしょう 0.01
キャベツ 20 (み)	マーメレード 4.5 (き)
じゃがいも 20 (き)	こいくちしょうゆ 1
にんじん 10 (み)	りょうりしゆ 2
セロリー 1 (み)	
トマト(かん) 5 (み)	うみとはたけのサラダ
にんにく 0.05 (み)	ツナ 10 (あ)
とりがらスープ 2	ほしわかめ 0.3 (あ)
ポークフィヨン 3	ごまつな 15 (み)
しお 0.2	むきえだまめ 5 (み)
こしょう 0.03	ホールコーン 8 (み)
うすくちしょうゆ 1	しるごま 0.3 (き)
さとう 0.3 (き)	あかワイン 1
あかワイン 1	ドレッシング クラス1ぼん (き)
	(わふう)

6(水) ごはん ギョウザにゅう	
とりにくとあつあげのごもくに	やきざかな
とりにく 15 (あ)	さば 1きれ (あ)
あつあげ 35 (あ)	りょうりしゆ 1
じゃがいも 50 (き)	だいこんおろし
にんじん 15 (み)	だいこん 25 (み)
いたこんにやく 30	けずりぶし 1
むきえだまめ 5 (み)	うすくちしょうゆ 1.3
ほししいたけ 0.2 (み)	こいくちしょうゆ 0.8
けずりぶし 1.5	みりん 1
あぶら 0.2 (き)	
こいくちしょうゆ 3.8	ピリからきゅうり
さとう 1.5 (き)	きゅうり 30 (み)
みりん 1	しるごま 0.5 (き)
	こいくちしょうゆ 1.4
	す 0.5
	さとう 0.3 (き)
	トウバンジャン 0.05
	ごまあぶら 0.2 (き)

7(木) ごはん ギョウザにゅう	
ちゅうかどん	しゅうまい
ぶたにく 30 (あ)	しゅうまい 2こ (あ)
いか 15 (あ)	(ポーク)
はくさい 50 (み)	
たまねぎ 20 (み)	きりぼしだいこんのちゅうかあえ
にんじん 15 (み)	ささみフレーク 8 (あ)
たけのこ 10 (み)	きりぼしだいこん 2 (み)
チンゲンサイ 10 (み)	きゅうり 20 (み)
なましいたけ 5 (み)	にんじん 5 (み)
にんにく 0.2 (み)	すりごま 0.5 (き)
しょうが 0.2 (み)	うすくちしょうゆ 1.6
りょうりしゆ 0.5	す 1
とりがらスープ 1	さとう 0.5 (き)
ポークフィヨン 3	ごまあぶら 0.5 (き)
ごまあぶら 0.3 (き)	
うすくちしょうゆ 3	
さとう 0.3 (き)	
す 0.2	
こしょう 0.03	
でんぶん 2.5 (き)	
あぶら 0.2 (き)	

8(金) コッパン(きりめいり) ギョウザにゅう	
にんじんのポタージュ	セルフドッグ
ベーコン 10 (あ)	ウイナ 2ぼん (あ)
にんじん 30 (み)	トマトケチャップ 4.5
じゃがいも 30 (き)	さとう 0.5 (き)
たまねぎ 30 (み)	ウスターソース 0.5
むきえだまめ 5 (み)	のうこうソース 0.5
ぎょうにゅう 20 (あ)	でんぶん 0.2 (き)
とりがらスープ 2	
ポークフィヨン 3	キャベツソテー
バター 3 (き)	キャベツ 25 (み)
こむぎこ 4 (き)	にんじん 5 (み)
あぶら 0.5 (き)	あぶら 0.1 (き)
こなチーズ 2 (あ)	カレーコ 0.08
だっしふんにゅう 2 (あ)	クミン 0.01
しろワイン 1	しお 0.25
しお 0.3	こしょう 0.01
こしょう 0.03	
	ミニチーズ
	ミニチーズ 1こ (あ)



11(月) ごはん ギョウザにゅう	
とんじる	さわらのこみやき
ぶたにく 20 (あ)	さわら 1きれ (あ)
あぶらあげ 5 (あ)	こいくちしょうゆ 3
だいこん 20 (み)	さとう 2 (き)
にんじん 10 (み)	ゆずかじゅう 0.5 (み)
ごぼう 10 (み)	す 1
あおねぎ 5 (み)	でんぶん 0.2 (き)
つきこんにやく 10	
けずりぶし 2	はくさいのごまあえ
あかみそ 7 (あ)	はくさい 30 (み)
しろみそ 2 (あ)	ほうれんそう 10 (み)
	にんじん 5 (み)
	すりごま 0.5 (き)
	うすくちしょうゆ 1.5
	さとう 0.3 (き)
	みりん 1

12(火) ベビーパン ギョウザにゅう	
わふうスパゲティ	ローストチキン
ベーコン 15 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
にんにく 0.03 (み)	しょうが 0.1 (み)
スパゲティ (ハーフ) 30 (き)	りょうりしゆ 2
たまねぎ 40 (み)	さとう 1.2 (き)
ほうれんそう 10 (み)	こいくちしょうゆ 3.5
しめじ 10 (み)	みりん 1
えのきたけ 10 (み)	ポテトサラダ
なましいたけ 5 (み)	じゃがいも 30 (き)
オリーブオイル 0.2 (き)	きゅうり 10 (み)
こいくちしょうゆ 3	にんじん 5 (み)
うすくちしょうゆ 1	ホールコーン 5 (み)
しろワイン 1	しお 0.1
しお 0.3	こしょう 0.03
こしょう 0.02	マヨネーズ クラス1ぼん (き)

13(水) ごはん ギョウザにゅう	
とりにくのすきに	きびなごのからあげ
とりにく 30 (あ)	きびなご 20 (あ)
とうふ 30 (あ)	しお 0.2
いとこんにやく 30	こしょう 0.02
じゃがいも 35 (き)	でんぶん 4 (き)
たまねぎ 30 (み)	あげあぶら 3 (き)
にんじん 15 (み)	
むきえだまめ 5 (み)	ほうれんそうのおひたし
こいくちしょうゆ 5	ほうれんそう 30 (み)
さとう 3 (き)	えのきたけ 10 (み)
りょうりしゆ 1	けずりぶし 0.5
あぶら 0.2 (き)	うすくちしょうゆ 1.3
けずりぶし 2	さとう 0.2 (き)
みりん 0.5	みりん 1
	はなかつお クラス1ふくろ (あ)

14(木) ごはん ギョウザにゅう	
カレーライス	だいでとツナのサラダ
ぶたにく 25 (あ)	ツナ 5 (あ)
じゃがいも 40 (き)	だいず 3 (あ)
たまねぎ 40 (み)	きゅうり 10 (み)
にんじん 20 (み)	にんじん 5 (み)
しょうが 0.1 (み)	こいくちしょうゆ 0.9
にんにく 0.05 (み)	さとう 0.5 (き)
りんごビュレ 5 (み)	みりん 0.3
こめこれールウ① 8 (き)	マヨネーズ クラス1ぼん (き)
こめこれールウ② 8 (き)	
とりがらスープ 1.5	ヨーグルト
ポークフィヨン 2	ヨーグルト 1こ (あ)
あかワイン 1	
ウスターソース 1	
のうこうソース 1	
こいくちしょうゆ 1	
トマトケチャップ 3	
しお 0.1	
あぶら 0.2 (き)	

15(金) こくとうパン(プレーン) ギョウザにゅう	
コーンクリームスープ	ぶたヒレのソースふうみ
ベーコン 10 (あ)	ぶたヒレにく 1こ (あ)
クリームコーン 40 (み)	しょうが 0.2 (み)
たまねぎ 30 (み)	でんぶん 8.35 (き)
じゃがいも 20 (き)	あげあぶら 3 (き)
にんじん 10 (み)	ウスターソース 3.8
ホールコーン 5 (み)	さとう 1.1 (き)
パセリ 0.2 (み)	こいくちしょうゆ 0.6
だっしふんにゅう 2 (あ)	りょうりしゆ 0.5
ぎょうにゅう 20 (あ)	
とりがらスープ 2.5	ブロッコリーのサラダ
ポークフィヨン 3	パター 3 (き)
バター 3 (き)	ツナ 10 (あ)
こむぎこ 3 (き)	ブロッコリー 20 (み)
あぶら 0.5 (き)	ホールコーン 5 (み)
しろワイン 1	ドレッシング クラス1ぼん (き)
しお 0.4	(ごま)
こしょう 0.02	

