

令和6年度

12月給食献立表

高鍋東小学校



* ()内はアレルギーを表示しています。
* 材料入荷の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	きいろのたべもの おもに力のもとになる	あかのたべもの おもに体をつくる	みどりのたべもの おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) 炭水化物(g)
2 月	チキンライス	こめ	とりにく	にんじん たまねぎ बीマン コーン	ワイン ケチャップ 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	525
		サラダあぶら(大豆)			塩 こしょう(大豆)	24.8
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦 大豆 豚)	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ	鶏ガラスープ 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆)しょうゆ(小麦 大豆)	2.7
	グリーンサラダ		チキンハム	きゅうり グリーンアスパラガス ブロッコリー	イタリアンドレッシング	73.5
3 火	むぎごはん	こめ むぎ				597
	いものこじる	じゃがいも さつまいも さといも	とりにく あぶらあげ(大豆)	にんじん はくさい ねぶかねぎ	あじこ 酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	26
	さばのカレーやき	さとう	さば		塩 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) カレー粉	2.8
	キャベツのちゅうかつげ	さとう ごまあぶら		キャベツ	おろしにんにく 塩 酢 しょうゆ(小麦 大豆)	72.4
4 水	わかめごはん	こめ			たきこみわかめ	558
	ジャージャーめん	うどん(小麦) サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	酒 しょうゆ(小麦 大豆) トウバンジャン	21.5
		さとう	みそ(大豆)	ねぶかねぎ	おろしにんにく おろししょうが	2.9
	あおまめサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	あおだいず キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	88.3
5 木	ウィンナードッグ	ドッグパン(小麦 乳)			ケチャップソース(大豆)	561
	(ウィンナー、ゆでキャベツ、ケチャップ)		ウィンナー(豚)	キャベツ	ぐだくさんオニオンドレッシング(りんご 大豆)	22.8
	ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン(豚) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん	鶏ガラスープ ケチャップ しょうゆ(小麦 大豆)	2.9
		マカロニ(小麦)		トマト	洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	69.3
6 金	むぎごはん	こめ むぎ				531
	ちくぜんに	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく	にんじん こんにやく ごぼう たけのこ	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) 塩	22.8
		さとう	あつあげ(大豆)	れんこん さやいんげん		1.6
	ごますあえ	ごま さとう	ロースハム(豚)	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	88.6
9 月	なめし	こめ			かんそうだいこんば	536
	みそラーメン	ちゅうかめん(小麦)	ぶたにく	にんじん きくらげ もやし	おろしにんにく おろししょうが 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	20.8
		ごまあぶら	みそ(大豆)	ねぶかねぎ	豚骨スープ しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	3
	こまつなのいそかあえ	さとう	のり 細切まぼこ(小麦 大豆)	こまつな にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	89.4
10 火	とんとんピンパ	こめ むぎ			酒 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) みりん	575
	(むぎごはん)	さとう サラダあぶら(大豆) ごま	ぶたにく	にんじん たけのこ もやし	しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく トウバンジャン	24
	コーンスープ		ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん コーン	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
					洋風スープ(大豆 鶏 豚)	82.3
11 水	むぎごはん	こめ むぎ				539
	だいこんのみそしる		とうふ(大豆) みそ(大豆)	だいこん ぶなしめじ えのきたけ だいこんば	あじこ	23.1
	タラのたこやきソース	さとう でんぶん だいずあぶら	タラ(粉付)あおさ かつおぶし		ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2.2
	もやしのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)		もやし きゅうり	レモンじる しょうゆ(小麦 大豆)	82.3
12 木	こくとうパン	こくとうパン(小麦 大豆)				548
	ミートボールシチュー	じゃがいも	にくだんご(鶏 豚)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	鶏ガラスープ ワイン トマトビュレ ソース(大豆 りんご)	20.9
		サラダあぶら(大豆)			ハヤシルウ(小麦 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏)	2.4
	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)		キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	81.6
13 金	むぎごはん	こめ むぎ				601
	ぶたじゃが	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒 塩	23.1
		さとう	あぶらあげ(大豆)	たけのこ さやいんげん		1.6
	ブロッコリーのマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	チキンハム	ブロッコリー コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	89.5
16 月	おやこどん	こめ むぎ				516
	(むぎごはん)	さとう	かまぼこ たまご とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒	24
	ゆずサラダ	さとう	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん ゆず	しょうゆ(小麦 大豆)	2.3
	ひむかのひ					79
17 火	むぎごはん	こめ むぎ				653
	はっほうさい	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく イカ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ さやいんげん ヤマゴコン	酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ) 塩 こしょう(大豆)	24.2
	あげはるまき	はるまき(小麦 大豆 豚) だいずあぶら				2.3
	ゆでもやし			もやし	しょうゆ(小麦 大豆)	86.8
18 水	むぎごはん	こめ むぎ				565
	しらたまだんごじる	しらたまもち	あぶらあげ(大豆)	だいこん にんじん はくさい	塩 酒 しょうゆ(小麦 大豆) あじこ	23
				ねぶかねぎ		1.9
	ぶたにくとたけのこのみそいため	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく あつあげ(大豆) みそ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	86.5
19 木	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				542
	ミルクのクリームスパゲティ	スパゲティ(小麦)	とりにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 鶏ガラスープ	24.8
		サラダあぶら(大豆)	ぎゅうりゅう チーズ(乳) なまクリーム(乳 大豆)		塩 こしょう(大豆)	2.5
	ブロッコリーのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	ブロッコリー きゅうり コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) 塩	72.8
20 金	むぎごはん	こめ むぎ				576
	かぼちゃのそぼろに	サラダあぶら(大豆) さとう	とりにく	しいたけ たまねぎ こんにやく	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	22.6
			あつあげ(大豆)	かぼちゃ あおだいず		1.6
	はるさめのすのもの	りょうとうはるさめ さとう ごま ごまあぶら	いとかまぼこ	キャベツ にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	90.6
23 月	むぎごはん	こめ むぎ				585
	ぶたじる	サラダあぶら(大豆)	ぶたにく とうふ(大豆) みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	あじこ	21.6
	ひゅうがどりコロッケ	ひゅうがどりコロッケ(小麦 鶏) だいずあぶら				1.9
	ゆでキャベツ			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	81.5
24 火	ポークカレー	こめ むぎ				704
	(むぎごはん)	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	にんじん たまねぎ	鶏ガラスープ すりおろしりんご カレールウ(小麦 大豆)	20.5
	アメリカンサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)ポテトチップス		キャベツ きゅうり にんじん	おろしにんにく カレー粉 ワイン ケチャップ ソース(大豆 りんご)	2.5
	クリスマスドーナツ	クリスマスドーナツ(小麦 大豆 卵 乳)			酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	104.4

*「ひむかの日」について 宮崎県内では、「日向(ひむか)」にちなんで毎月16日を「ひむか地産地消の日」と定められています。この日の給食は、宮崎県産の食材を取り入れた献立を実施し、子どもたちに紹介します。