

12月給食献立表

高鍋東小学校



* ()内はアレルゲンを表示しています。

* 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)
月	チキンライス	こめ	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン 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)	サラダあぶら(大豆)	MILK	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
火	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
	むぎごはん	こめ むぎ				597
	いものじる	じやがいも 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
水	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づけ	さとう ごまあぶら		キャベツ	おろしにんにく 塩 醋 しょうゆ(小麦 大豆)	72.4
	わかめごはん	こめ			たきこみわかめ	558
木	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)	MILK	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	あおだいす キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	88.3
金	ワインードッグ	ドッグパン(小麦 乳)			ケチャップソース(大豆)	561
	(ワインー、ゆでキャベツ、ケチャップ)	ワインナー(豚)	MILK	キャベツ	ぐだぐ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	じやがいも	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
水	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
	むぎごはん	こめ むぎ				531
	ちくぜんに	じやがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ	酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆) 塩	22.8
木	さとう	あつあげ(大豆)	MILK	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) 醋	88.6
	なめし	こめ			かんそだいこんば	536
月	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)	MILK	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
	こまつなのいそかえ	さとう	のり 細切かまぼこ(小麦 大豆)	こまつな にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	89.4
火	とんとんビンバ	こめ むぎ		ほうれんそう	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
水					洋風スープ(大豆 鶏 豚)	82.3
	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)	MILK	だいこん ぶなしめじ えのきたけ だいこんば	23.1
木	タラのたこやきソース	さとう でんぶん だいすあぶら	タラ(粉付)あおさ かつおぶし		あじこ	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	ケチャップ ソース(大豆 りんご)	82.3
	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)			レモンじる しょうゆ(小麦 大豆)	548
金	こくとうパン	こくとうパン(小麦 大豆)				20.9
	ミートボールシチュー	じやがいも	にくだんご(鶏 豚)	MILK	鶏ガラスープ ワイン トマトピューレ ソース(大豆 りんご)	2.4
	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)	81.6
水	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)	601
	むぎごはん	こめ むぎ				23.1
	ぶたじやが	じやがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒 塩	1.6
木	さとう	あぶらあげ(大豆)	MILK	たけのこ さやいんげん		89.5
	プ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)	516
	おやこどん	こめ むぎ				24
火	(むぎごはん)	さとう	かまぼこ たまご とりにく	MILK	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒	2.3
	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)	79
	ひむかのひ					653
水	むぎごはん	こめ むぎ				24.2
	はっぽうさい	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく イカ	MILK	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 ヤングコーン	2.3
	あげはるまき	はるまき(小麦 大豆 豚) だいすあぶら			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)	86.8
木	ゆでもやし			もやし	しょうゆ(小麦 大豆)	565
	むぎごはん	こめ むぎ				23.1
	しらたまだんごじる	しらたまもち	あぶらあげ(大豆)	MILK	だいこん にんじん はくさい	1.9
金	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)	MILK	ねぶかねぎ	86.5
	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)		たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 鶏ガラスープ	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		塩 こしょう(大豆)	24.8
水	サラダあぶら(大豆)		きゅうりにゅう チーズ(乳) なまクリーム(乳 大豆)	MILK	プロッコリー きゅうり コーン	2.5
	プロッコリーのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ		酢 しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆) 塩	72.8
	むぎごはん	こめ むぎ				576
木	かぼちゃのそぼろに	サラダあぶら(大豆) さとう	とりにく	MILK	かぼちゃ あおだいす	22.6
			あつあげ(大豆)		キャベツ にんじん	1.6
	はるさめのすのもの	りょくとうはるさめ さとう ごま ごまあぶら	いとかまぼこ		酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	90.6
金	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)	MILK	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	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) だいすあぶら			あじこ	1.9
水	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
	ポークカレー	こめ むぎ			鶏ガラスープ すりおろしりんご カレールウ(小麦 大豆)	704
	(むぎごはん)	じやがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく とうふ(大豆) みそ(大豆)	MILK	にんじん たまねぎ	20.5
木	アメリカンサラダ	さとう サラダあぶら(大豆) ポテチップス		キャベツ きゅうり にんじん	おろしにんにく カレー粉 ウィン 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。

