

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)
1 月	なめし	こめ			かんそだいこんば	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 ねぶかねぎ	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)			豚骨スープ しょうゆ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	3
2 火	こまつないそかあえ	さとう	かまぼこのり	こまつな にんじん	しょうゆ(小麦 大豆)	89.3
	とんとんビビンバ (むぎごはん)	こめ むぎ さとう サラダあぶら(大豆) ごま	ぶたにく	ほうれんそう もやし	トウバンジヤン 酒 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	574
	コーンスープ		ペーコン(豚)	にんじん たけのこ	しょうゆ(小麦 大豆) おろしにんにく みりん	24.1
3 水	むぎごはん	こめ むぎ		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)	2.2
	けんちんじる		とうふ(大豆)		洋風スープ(大豆 鶏 豚)	82.2
	タラのカレーあげ	でんぶん だいすあぶら	タラ			
4 木	ゆでキャベツ			キャベツ きゅうり	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	530
	こめこパン	こめこパン(小麦 乳)			酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	25.8
	かぶのボトフ	じやがいも	ウインナー(豚)	たまねぎ にんじん かぶ	オニオンドレッシング(大豆 りんご)	2.3
5 金	りんごのフルーツポンチ	ゼリー(オレンジ りんご)		パイナップル おうとう りんご	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	69.5
	むぎごはん	こめ むぎ		(すべてシロップづけ)		
	ちくせんに	じやがいも	とりにく			
6 月	サラダあぶら(大豆) さとう	てんぶら		にんじん こんなにやく ごぼう たけのこ	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 みりん	585
	ごますあえ	ごま さとう	ソナ	れんこん さやいんげん		22.2
	チキンライス	こめ	とりにく	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦 大豆) 酢	2.3
7 火	サラダあぶら(大豆)			たまねぎ ビーマン	ワイン ケチャップ 塩 こしょう(大豆)	93.3
	ラビオリスープ	じゃがいも ラビオリ(小麦 豚 鶏 大豆)	ペーコン(豚) いんげんまめ	コーン	洋風スープ(大豆 鶏 豚)	557
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ソナ	たまねぎ にんじん	鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆) 洋風スープ(大豆 鶏 豚)	21.9
8 水	わかめごはん	こめ むぎ		ごぼう きゅうり せんぎりだいこん	ワイン トウバンジヤン	2.9
	ジャーワーじめん	うどん(小麦) サラダあぶら(大豆)	ぶたにく		おろしにんにく おろししょうが しょうゆ(小麦 大豆)	80.8
	あおまめサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ	3	
9 木	むぎごはん	こめ むぎ		じいたけ ねぶかねぎ	おじこ	91.5
	なめこのみそしる		とうふ(大豆) みそ(大豆)	あおだいす キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) ガーリック	574
	とろりのからあげ	でんぶん だいすあぶら	とりにく	だいこん なめこ えのきたけ ねぶかねぎ	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	27.4
10 火	コールスローサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)		キャベツ にんじん	こしょう(大豆)	2.1
	むぎごはん	こめ むぎ				71.2
	なめこのみそしる					
11 水	さつまいものミルクシチュー	さつまいも サラダあぶら(大豆)	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ	洋風スープ(大豆 鶏 豚) 塩 こしょう(大豆) ベシャメルソース(乳 小麦 大豆)	565
	グリーンサラダ		チキンハム	きゅうり キャベツ プロッコリー	イタリアンドレッシング	22.8
	メープルジャム	メープルジャム				2.3
12 木	むぎごはん	こめ むぎ				77.5
	みぞれじる	しらたまもち	とりにく	にんじん はくさい だいこん ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酒	566
	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)	たまねぎ にんじん たけのこ	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦 大豆)	25.7
13 火	みそ(大豆)			しいたけ にら		2
	むぎごはん	こめ むぎ				85.2
	ぶたじやが	サラダあぶら(大豆) じゃがいも	ぶたにく			
14 水	さとう	てんぶら		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	621
	なつとうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) さとう	なつとう(大豆) みそ(大豆)	たけのこ さやいんげん		25.1
	ひむかのひ			だいこん にんじん きゅうり ねぎ	2.1	
15 木	むぎごはん	こめ むぎ		たまねぎ にんじん きゅうり	しょうゆ(小麦 大豆)	91.1
	おやこどん					
	(むぎごはん)	さとう	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しげたけ ねぶかねぎ	鶏ガラスープ みりん しょうゆ(小麦 大豆) 酒	511
16 火	ゆずサラダ	さとう	ソナ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	24
	ひむかのひ			ゆず		2.3
						78.6
17 水	むぎごはん	こめ むぎ				
	マー婆ーどうふ	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ(小麦 大豆) オイスターソース(カキ)	585
	ごまあぶら でんぶん	とうふ(大豆) みそ(大豆)		しめじ にら	おろしにんにく トウバンジヤン	24.4
18 木	パンサンスウ	マロニー さとう ごま ごまあぶら	チキンハム	きゅうり にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	2
	こくとうパン	こくとうパン(小麦 乳)				84.1
	ぶたにくとマカロニのトマトに	マカロニ(小麦)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ	ワイン 鶏ガラスープ ケチャップ 塩 こしょう(大豆)	550
19 火	サラダあぶら(大豆)			トマト	洋風スープ(大豆 鶏 豚) ソース(大豆 りんご)	25.6
	プロッコリーのサラダ	さとう サラダあぶら(大豆)	とりにく	プロッコリー きゅうり コーン	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.1
	ゆでやわらぎ					75.5
20 木	むぎごはん	こめ むぎ				
	よせなべ	マロニー しらたまもち	たこボール ちくわ(小麦 大豆 牛 豚)	しいたけ にんじん えのきたけ はくさい ねぶかねぎ	こんぶ かつおぶし 酒 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	611
	はるまき	はるまき だいすあぶら		もやし		20.6
21 火	ゆでもやし				しょうゆ(小麦 大豆)	2.4
	むぎごはん	こめ むぎ				86.6
	かぼちゃのみそしる					
22 水	わふうハンバーグ	さとう	ハンバーグ(鶏 豚 大豆)	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) みりん	569
	ゆでプロッコリー			だいこん		23.7
	ビーフカレー	こめ むぎ		プロッコリー	わふうドレッシング(小麦 大豆 豚 りんご)	2.8
23 木	(むぎごはん)	じゃがいも サラダあぶら(大豆)	ぎゅうにく	カレールウ(小麦 大豆) ケチャップ ソース(大豆 りんご)		83.7
	アメリカンサラダ	サラダあぶら(大豆) さとう ポテトチップス		にんじん たまねぎ	おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ すいおろしりんご	642
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(卵 乳 小麦 大豆)	クリスマスメニュー	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)	20.8
24 火	クリスマスケーキ					2.4
	クリスマスケーキ					101.7

*「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。

