





# 12月献立表



R6年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
2 (月)	食パン			パン	713 29.6
	鶏肉ときのこのシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳	白菜 にんじん たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも バター	
	たまごサラダ	卵 わかめ	にんじん だいこん カリフラワー	砂糖 ごま油	
3 (火)	白ご飯			米	876 39.8
	豆腐と玉ねぎの味噌汁	豆腐	たまねぎ にんじん 大根 深ねぎ		
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん パセリ	砂糖 マヨネーズ	
4 (水)	麦ご飯			米 麦	793 24.6
	カレーライス	鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青豆	じゃがいも サラダ油	
	冬野菜のフレンチサラダ	ハム	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖 サラダ油	
5 (木)	麦ご飯			米 麦	724 24.7
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	サラダ油	
	豚肉とレンコンのピリ辛炒め	豚肉	れんこん ぶなしめじ 玉ねぎ キャベツ にんじん	砂糖 ごま油	
6 (金)	麦ご飯			米 麦	747 25.7
	すき焼き	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 大根 しらたき 深ねぎ	砂糖	
	つぼみサラダ	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん	和風ドレッシング	
9 (月)	コッペパン			コッペパン	749 37.2
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい	マカロニ バター	
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	きゅうり にんじん コーン キャベツ	砂糖 サラダ油	
10 (火)	麦ご飯			米 麦	763 28.4
	親子丼	鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ 青豆	砂糖	
	もやしの酢の物	ツナ	にんじん きゅうり もやし	春雨 ごま 砂糖 ごま油	
11 (水)	麦ご飯			米 麦	801 27.3
	ふるさと煮込みうどん	鶏肉	にんじん ごぼう 白菜 深ねぎ	うどん	
	スイートポテトサラダ	ハム	にんじん ブロッコリー コーン	さつまいも マヨネーズ	
12 (木)	麦ご飯			米 麦	706 28.5
	豆腐のスープ	豆腐 鶏肉	にんじん 白菜 大根	ごま油	
	みそバター炒め	豚肉	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	バター 砂糖 サラダ油	

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
13 (金)	麦ご飯			米 麦	718 28.0
	いそ煮	鶏肉 大豆 ひじき 厚揚げ ちくわ	にんじん こんにゃく	砂糖 じゃがいも サラダ油	
	コーンサラダ	ささみ	大根 にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖 サラダ油	
16 (月)	チキンハンバーガー	チキンパティ		バーガーパン	779 36.5
	春雨スープ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ	春雨	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ だいこん コーン	マヨネーズ	
17 (火)	麦ご飯			米 麦	711 29.7
	卵スープ	鶏肉 卵	白菜 たまねぎ にんじん えのきたけ		
	だいこんのピリ辛炒め	豚肉	大根 深ねぎ ごぼう にんじん	砂糖 ごま油	
18 (水)	キムタクご飯	豚肉	白菜キムチ 山川漬け 深ねぎ	米 麦 ごま ごま油	721 26.6
	野菜スープ	ベーコン 豆腐	にんじん 白菜 大根		
	キャベツサラダ	ささみ	にんじん 大根 キャベツ コーン	マヨネーズ	
19 (木)	麦ご飯	 クリスマス献立 		米 麦	821 23.6
	ポークハヤシ		豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ バター	
	星のコロッケ ツリーサラダ			にんじん ブロッコリー コーン 砂糖	
	クリスマスデザート			デザート	
20 (金)	麦ご飯	 冬至献立		米 麦	704 29.2
	かぼちゃの味噌汁		とうふ	深ねぎ にんじん 大根 かぼちゃ	
	豚肉とごぼうの中華炒め		豚肉	キャベツ ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ 砂糖	
23 (月)	コッペパン			コッペパン	729 38.1
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	じゃがいも バター	
	ハムと野菜の青じそサラダ	ハム	にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー キャベツ コーン	青じそドレッシング	
24 (火)	白ご飯			米	732 27.9
	ビビンバ	豚肉	ほうれん草 もやし にんじん コーン	ごま ごま油 砂糖	
	わかめスープ	わかめ ベーコン 豆腐	にんじん たまねぎ	ごま ごま油	

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！