



# 12月献立表



R5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)	
1 (金)	麦ご飯			米 麦	707 27.0
	わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん 玉ねぎ	ごま ごま油	
	チンジャオロース	牛肉	ピーマン たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 三温糖	
4 (月)	米粉パン			米粉パン	726 29.4
	ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも サラダ油 三温糖	
	コーンサラダ	ハム	コーン きゅうり にんじん キャベツ	マヨネーズ	
5 (火)	麦ご飯			米 麦	794 29.5
	カレー	豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ 青豆 にんにく	じゃがいも サラダ油	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	りんご バイン みかん 黄桃 ナタデココ		
6 (水)	麦ご飯			米 麦	709 29.5
	白菜の味噌汁	地産地消献立	厚揚げ みそ	にんじん だいこん 白菜 えのきたけ ねぎ	
	いわしの生姜煮 コールスローサラダ		いわし ハム	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン コールスロートレッシング	
7 (木)	洋風ひじきご飯	ひじき ウインナー 油揚げ	エリンギ にんじん たけのこ コーン 青豆	米 三温糖 バター	660 26.1
	大根スープ	ベーコン 豆腐	えのきたけ にんじん 小松菜 だいこん にんにく	ごま油	
	チーズサラダ	ピッコロハム チーズ	にんじん きゅうり ブロッコリー	マヨネーズ	
8 (金)	麦ご飯			米 麦	727 28.3
	中華丼の具	豚肉 ちくわ	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ ヤングコーン きくらげ	三温糖 ラード でんぷん	
	ハンサンスー	スクランブルエッグ かに風かまぼこ	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 三温糖 ごま油	
11 (月)	食パン/いちごジャム		※カニではありません!	食パン いちごジャム	724 22.5
	コーンスープ	ベーコン チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン	バター	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん 玉ねぎ	じゃがいも マヨネーズ	
12 (火)	麦ご飯			米 麦	775 31.3
	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ たけのこ 青豆	三温糖 ごま油 でんぷん	
	オニオンサラダ	ハム	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	たまねぎドレッシング	

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 (水)	麦ご飯			米 麦	738 29.0
	じゃがいもの味噌汁	厚揚げ わかめ みそ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	鶏の唐揚げ 茎わかめの酢の物	鶏肉 茎わかめ ハム	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	でんぷん 揚げ油 三温糖 ごま	
14 (木)	キムタクご飯	三松中 リクエスト献立	豚ひき肉	はくさい(キムチ) 山川きざみ漬け 根深ねぎ	766 26.6
	ベーコンスープ		ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	
	ツナサラダ		ツナ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	
15 (金)	麦ご飯			米 麦	665 30.2
	もずくスープ	もずく 豆腐 液卵	にんじん えのきたけ ほうれん草	でんぷん	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ	しょうが にんにく もやし しめじ にんじん キャベツ	三温糖 サラダ油 でんぷん	
18 (月)	コッペパン			コッペパン	742 36.8
	クリームシチュー	三松中 リクエスト献立	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	
	ブロッコリーとハムのサラダ		ハム	にんじん 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー カリフラワー	
19 (火)	麦ご飯			米 麦	838 44.6
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん はくさい(キムチ) にら	里芋	
	さばの塩焼き ほうれん草のごま和え	さば	ほうれん草 にんじん キャベツ	三温糖 ごま	
20 (水)	麦ご飯			米 麦	747 28.7
	かぼちゃのそぼろ煮	冬至の献立	豚ひき肉 厚揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 青豆	
	ハムとキャベツのごま和え		ハム きざみ揚げ	にんじん キャベツ もやし わかめ	
21 (木)	コーンご飯			コーン	785 33.2
	ポトフ	クリスマス献立	ウインナー	米 バター	
	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 ヨーグルト ツナ	にんじん 玉ねぎ だいこん エリンギ キャベツ パセリ にんにく トマトケチャップ しょうが ブロッコリー カリフラワー コーン	サラダ油 三温糖 はちみつ サラダ油 青じそドレッシング クリスマスケーキ	
22 (金)	麦ご飯			米 麦	687 23.8
	ゆで餃子と白菜スープ	餃子	はくさい にんじん 玉ねぎ きくらげ しょうが	ごま油 三温糖	
	鶏肉とレンコンの炒めもの	鶏肉 天ぷら	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	ごま油 三温糖 ごま	

※ 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!

冬季休業(12/23~1/8)