



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	えのきだけ にんじん 玉ねぎ	ごま ごま油	
	チンジャオロース	牛肉	ビーマン たけのこ 玉ねぎ しょうが	でんぶん 三温糖	
4 (月)	米粉パン			米粉パン	726 29.4
	ワインナーとキャベツのスープ	ワインナー	にんじん 玉ねぎ キャベツ バセリ	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 パイン 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 えのきだけ 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	
7 (木)	洋風ひじきご飯	ひじき ウィンナー 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	鉄分強化メニュー☆ミ	ベーコン 豆腐	えのきだけ にんじん 小松菜 だいこん にんにく	
	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	
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 でんぶん	
	パンサンスー	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!			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 でんぶん	
	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	

※ 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！

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 えのきだけ 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	でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま	
14 (木)	キムタクご飯	豚ひき肉	はくさい(キムチ) 山川きざみ漬け 根深ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	766 26.6
	三松中 リクエスト献立 ベーコンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん チングンサイ もやし	春雨 ごま油	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	
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 えのきだけ ほうれん草	でんぶん	
	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 でんぶん	
18 (月)	コッペパン			コッペパン	742 36.8
	三松中 リクエスト献立 クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	じゃがいも バター	
	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	胡麻ドレッシング	
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
	冬至の献立 かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 青豆	じゃがいも 三温糖 でんぶん	
	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	三温糖 ごま	
21 (木)	コーンご飯			米 バター	785 33.2
	クリスマス献立 ポトフ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ だいこん エリンギ キャベツ バセリ にんにく	サラダ油 三温糖	
	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	鶏肉 ヨーグルト ツナ	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	はちみつ サラダ油 青じそドレッシング	
22 (金)	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ	687 23.8
	麦ご飯			米 麦	
	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 天ぶら	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	ごま油 三温糖 ごま	

冬季休業 (12/23~1/8)