



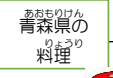
令和6年12月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数15回

祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
2 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		576
	ぶたにくのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にら にんじん	もやし ほししいたけ コーン		ごま	
	みかん				みかん			
3 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		568
	あんかけうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん 	はくさい ほししいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
	わかさぎからあげあおのりふうみ		わかさぎ あおのり				あぶら	
	れんこんとみずなのあえもの			みずな	れんこん もやし 	さとう		
4 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		602
	あつあげのみそかけ	あつあげ みそ				さとう		
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	
	ちゃんこじる	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	でんぶん		
5 木	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご	パン		651
	さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	はなやさいサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー		かんきつドレッシング	
	かぶいりクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ		ルウ	
6 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		572
	いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう		
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう		
	だいこんのそぼろに	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが	でんぶん さとう		
9 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		635
	ちくわのいそべあげ（2ほん）	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	あわせみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ 	じゃがいも		
10 火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		711
	いなざわなすのミートソースかけ	ぶたにく だいす		にんじん	なす たまねぎ グリーンピース にんにく	さとう	ルウ	
	オムレツ	たまご						
	いりとりサラダ			あかパプリカ	きゅうり コーン キャベツ		しょうゆドレッシング	
11 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		587
	さけのおろしソースかけ	さけ			だいこん	さとう でんぶん		
	ひじきのいために	はんぺん だいす	ひじき	にんじん さやいんげん	コーン	さとう		
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう			
12 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		667
	やしそば	ぶたにく かつおぶし ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	やしそばめん	あぶら	
	ウインナー	ウインナー						
	みかんゼリーあえ				もも パイン 	みかんゼリー さとう		
13 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		622
	たれつきつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ	でんぶん		
	にみそ	ぶたにく あつあげ うすらたまご みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも さとう		
	ももかぶのこんぶあえ		こんぶ		ももかぶ もやし きゅうり			
16 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		721
	カレー	ぶたにく		にんじん 	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	じゃがいも	ルウ	
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	だいこん コーン		ごまドレッシング	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
17 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		576
	みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ コーン にんにく			
	やしきょうざ（2こ）	とりにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	ラード	
	もやしのナムル				もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
18 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		628
	ばらやき  	ぶたにく			しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さとう		
	ひつつみ 	あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	すいとん		
	りんご 				りんご			
19 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		735
	フライドチキン（2こ）	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	
	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう	キャベツ コーン		コーンドレッシング	
	ミネストローネ	ウインナー だいす		トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ		
	クリスマスセレクトデザート					いちごケーキ チョコケーキ りんごゼリー		
20 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		609
	かぼちゃひきにくサンドフライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ こむぎこ	あぶら	
	ゆずのかおりあえ			みずな	かぶ もやし ゆず	さとう		
	ふゆやさいのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい ねぎ			

★「ふゆ」がしゅんのしょくざいをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。