

令和3年12月学校給食献立予定表

ときがわ町学校給食センター

		献立名			おもな食材名			栄養量	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	黒パン	牛乳	チキンとトマトのスパゲティ ビーンズサラダ(ドレッシング) キャンディチーズ【小2こ・中3こ】	牛乳 とりにく パルメザンチーズ ミックスビーンズ キャンディチーズ	黒パン スパゲティ 油 さとう 香りごまドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト えだまめ キャベツ きゅうり	625	24.0
								868	31.7
2	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 甘酢肉だんご【小1こ・中2こ】 ナムル(ドレッシング)	牛乳 とうふ ふたにく みそ あまずにくだんご ナムル(ドレッシング)	ごはん さとう ごま油 かたくりこ 韓国ナムルドレッシング	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな もやし	653	24.9
								814	30.8
3	金	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮汁 ししゃも天ぷら【小1本・中2本】 もやしのおかか炒め	牛乳 ふたにく 油あげ ししゃも天ぷら	地粉うどん 油 かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし キャベツ	665	26.3
								876	33.4
6	月	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 厚焼きたまご ヨーグルト	牛乳 ふたにく 焼きとうふ 厚焼きたまご ヨーグルト	ごはん 油 しらたき さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい ねぎ えのき	697	28.6
								840	33.8
7	火	ごはん	牛乳	とうにゆうとんじる さばのみぞれに ふゆやさいのごまマヨあえ(マヨネーズ) ひじきのり	牛乳 ふたにく とうふ みそ 豆乳 ひじきのり さばのみぞれ煮	ごはん じゃがいも 油 こんにやく いりごま マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう はくさい ブロッコリー	706	28.1
								868	34.5
8	水	コッペパン スライス	牛乳	ミネストローネ 焼きウインナー(ケチャップ) チーズサラダ(ドレッシング)	牛乳 ボンレスハム ウインナー ダイスチーズ	コッペパンスライス 油 じゃがいも マカロニ サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん トマト キャベツ きゅうり	612	23.8
								803	30.1
9	木	麦ごはん	牛乳	ひき肉カレー ミニヒレカツ こんにやくサラダ(ドレッシング)	牛乳 ふたにく とりにく シュレッドチーズ ぶたヒレカツ	麦ごはん じゃがいも 油 サラダこんにやく 野菜こんにやく たまねぎドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	724	24.2
								883	28.0
10	金	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ れんこんぎょうざ【小・中2こ】 ほうれんそうとえのきソテー	牛乳 ふたにく みそ れんこんぎょうざ	中華めん ごま油 いりごま	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし はくさい こまつな ねぎ えのき ほうれんそう	673	28.5
								773	32.0
13	月	わかめごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 かぼちゃコロッケ ツナとキャベツソテー	牛乳 わかめ 油あげ みそ ツナ	わかめごはん 油 かぼちゃコロッケ	だいこん もやし ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	666	22.3
								796	26.0
14	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 黒むつの照り焼き ごぼうのみそ炒め	牛乳 かまぼこ 卵 黒むつの照り焼き ぶたにく みそ	ごはん しらたき さとう 油	にんじん たまねぎ こまつな えのき ごぼう	603	25.8
								748	32.0
15	水	フラワーロール	コーヒ ミルク	コーンスープ とりのからあげ【小・中2こ】 ブロッコリーサラダ(ドレッシング) チョコクリーム	コーヒミルク ベーコン 牛乳 とりのからあげ	フラワーロール 油 マーガリン じゃがいも 香りごまドレッシング チョコクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	722	23.5
								912	28.3
16	木	ごはん	牛乳	ビーフンスープ 海鮮しゅうまい【小1こ・中2こ】 豚キムチ炒め	牛乳 海鮮しゅうまい ぶたにく	ごはん ビーフン ごま油	にんじん もやし とうもろこし こまつな しいたけ はくさい たまねぎ キャベツ えのき	606	21.8
								764	26.5
17	金	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁 ちくわのいそべ揚げ【小1本・中2本】 はくさいの昆布炒め	牛乳 とりにく かまぼこ 油あげ ちくわ磯辺揚げ しおこんぶ	地粉うどん 油 ごま油 いりごま	ウワバミソウ わらび えのき たけのこ にんじん しめじ しいたけ こまつな ねぎ はくさい もやし	619	24.6
								831	31.6
20	月	ごはん	牛乳	そうへいじる まぐろのあまからに みかん うめふりかけ	牛乳 ふたにく みそ まぐろ	ごはん さとも 油 じゃがいも さとう かたくりこ	はくさい にんじん れんこん ねぎ ごぼう にんにく しいたけ しょうが みかん	631	25.8
								763	30.3
21	火	ごはん	牛乳	肉だんごとはくさいのスープ はるまき チャーハンの具	牛乳 ミートボール 焼きぶた 卵	ごはん はるまき 油	たまねぎ にんじん はくさい にんにく たけのこ ねぎ とうもろこし えだまめ	700	21.0
								872	24.7
22	水	はちみつパン	牛乳	ほしのスープ フライドチキン コーンサラダ(ドレッシング) ★デザートセレクト	牛乳 とりにく フライドチキン	はちみつパン じゃがいも 油 星のふ イタリアンドレッシング ★豆乳プリンタルト ★りんごタルト ★みかんタルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	637	20.5
								874	27.4

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校16回 中学校16回

★今月のリクエスト献立★
・15日(水) 都幾川中学校 3年1組



15日(水)は
「食缶からつぼチャレンジ」を達成した
クラスの献立です!

小学校	平均栄養摂取量	659	24.6
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	830	30.1
	学校給食摂取基準	830	27~41

☆12月22日はセレクト給食です☆

学期末のおたのしみ。2学期はデザートセレクトです!
3種類のタルトの中から、好きなものを1つ選んでもらいました。

- 豆乳プリンタルト(アレルギー:大豆)
- りんごタルト(アレルギー:大豆、りんご)
- みかんタルト(アレルギー:大豆)

