

12月予定献立表

玉川村学校給食センター 令和3年度

日曜	献立名		あかのたべもの	みどりのたべもの	きいろのたべもの	おもな調味料	エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	塩分	欠食校	備考	
			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる									
1 水	ごはん	牛乳	にらと豚肉の中華炒め ワンタンスープ みかん	牛乳 豚肉	にら たけのこ にんじん もやし にんにく しょうが ほうれん草 白菜 ねぎ しいたけ みかん	ごはん ワンタン 砂糖 油 ごま油 かたくり粉	しょうゆ トウバンジャン 中華だし 塩 こしょう オイスターソース	630 785	21.8 26.2	16.9 19.3	281 292	2.7 3.3		
2 木	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ おかかあえ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	もやし にんじん ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	ごはん さといも 油 かたくり粉	しょうゆ 酒 塩	687 849	29.3 34.7	22.4 25.4	294 310	2.0 2.4		
3 金	パン	牛乳	ミートボール だいこんサラダ 洋風かきたまスープ	牛乳 ミートボール たまご ツナ	にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 きゅうり コーン	パン ジャがいも 砂糖 油	コンソメ 塩 こしょう りんご酢 しょうゆ	657 775	26.0 30.0	23.8 26.7	319 340	3.4 4.1	須釜小	
6 月	ごはん	牛乳	ぶりのかば焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁	牛乳 ぶり さつまあげ 油揚げ	切干大根 にんじん しいたけ いんげん 大根 ねぎ ごぼう	ごはん さつまいも 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 塩	700 874	25.1 30.1	21.5 24.7	328 349	2.7 3.4		
7 火	こぎつねごはん	牛乳	ツナのとえ物 わかめ汁 ペビーチーズ(中学校のみ)	牛乳 油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 ツナ 豆腐 わかめ みそ ペビーチーズ(中学校のみ)	にんじん しいたけ えだまめ ほうれん草 もやし ねぎ	ごはん ジャがいも 砂糖 油	しょうゆ 酒	615 812	26.8 35.4	18.6 24.7	349 529	3.0 4.1		
8 水	ソフトめん	牛乳	カレーうどん汁 煮干しの揚げ煮 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 かえり煮干し	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 えだまめ	ソフトめん さつまいも 水あめ 砂糖 油 カレールウ かたくり粉	カレー粉 塩 しょうゆ 酒 みりん	692 869	25.9 32.2	20.8 23.7	411 452	4.1 4.8		
9 木	ごはん	牛乳	鶏肉のしょうが焼き ほうれん草のたまごチーズあえ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 たまご チーズ ベーコン	ほうれん草 もやし キャベツ えのきだけ にんじん にんにく しょうが	ごはん ジャがいも 砂糖	しょうゆ みりん 酒 コンソメ 塩 こしょう	693 818	29.9 34.8	23.0 26.1	456 502	2.5 2.9	須釜小2年 希望献立	
10 金	丸コッペパン	牛乳	ハンバーグデミソース わかめサラダ 白菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン ツナ わかめ	白菜 にんじん たまねぎ ほうれん草 きゅうり もやし	丸コッペパン ジャがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	638 779	27.6 33.6	23.8 27.9	371 411	3.8 4.8		
13 月	ごはん	牛乳	豚肉のみそ焼き 野菜の塩こんぶあえ にらと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 みそ 塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 しいたけ ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 中華だし こしょう	632 782	25.7 30.4	21.4 24.5	310 327	2.4 2.9		
14 火	ごはん	牛乳	さけキャベツメンチ パリパリあえ 田舎汁	牛乳 さけキャベツメンチ 生揚げ みそ	きゅうり たくあん もやし にんじん ごぼう ねぎ 大根	ごはん ジャがいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	中濃ソース しょうゆ	700 814	23.2 26.0	22.4 24.7	408 431	3.1 3.6	玉一小 5年	
15 水	中華めん	牛乳	みそラーメン汁 にんじん入シュウマイ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 にんじん入シュウマイ ツナ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にら しょうが にんにく ごぼう きゅうり	中華めん ノンエッグマヨネーズ 油	しょうゆ こしょう	695 881	28.2 35.0	24.5 27.7	349 376	3.6 4.2	須釜小 4年 玉一小 5年	玉川一小2年 希望献立
16 木	ツナごはん	牛乳	ピリカラ漬物 なめこ汁 ヨーグルト	牛乳 ツナ 豆腐 ヨーグルト みそ	にんじん えだまめ きゅうり もやし りんご なめこ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 油	酒 しょうゆ キムチの素 塩	628 775	27.8 33.8	19.6 22.2	390 415	3.1 3.7		
17 金	コッペパン (チョコ大豆)	牛乳	マカロニのクリーム煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ツナ 海藻	しめじ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	コッペパン チョコ大豆 マカロニ バター シチュールウ	塩 こしょう コンソメ 青じそドレッシング	695 861	26.1 31.9	27.9 31.5	841 962	2.9 3.8	須釜小 5・6年	
20 月	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁	牛乳 さば 大豆 さつまあげ ひじき 豆腐 みそ	いんげん にんじん 大根 ねぎ 小松菜 しょうが	ごはん 油 かたくり粉	しょうゆ 酒 みりん	697 830	24.5 28.7	26.7 31.1	338 361	2.5 3.0		食育の日
21 火	ごはん	牛乳	ポークカレー ハムサラダ	牛乳 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ コーン	ごはん ジャがいも 油 砂糖 カレールウ	チャツネ しょうゆ 塩 こしょう	674 795	22.2 25.5	19.7 22.1	293 307	3.3 3.9		
22 水	ごはん	牛乳	納豆 かぼちゃのそぼろ煮 三色おひたし	牛乳 納豆 鶏肉 さつまあげ 生揚げ かつお節	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ もやし ほうれん草	ごはん 砂糖 油 かたくり粉	しょうゆ 塩	679 823	31.0 35.4	19.3 20.9	381 405	2.6 2.9		冬至献立
23 木	チキンライス	牛乳	モミの木サラダ 野菜スープ セレクトケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン ブロッコリー 小松菜 えのきだけ	ごはん セレクトケーキ 油 砂糖 バター	コンソメ トマトケチャップ 塩 こしょう りんご酢 しょうゆ	724 866	22.6 26.3	27.5 29.9	286 298	3.3 3.9		クリスマス献立
月間栄養価合計 小学校							673	26.1	22.3	377	3.0			
月間栄養価合計 中学校							823	31.2	25.5	416	3.6			