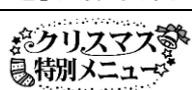


学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和6年12月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	お か ず	体を作るも となる食品	エネルギーのも となる食品	体の調子を整えるも となる食品	1人 1日 kcal	たん 白質 g	備 考
2	月	ごはん	豚汁 ★こまつなそぼろごはんの具	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ツナフレーク	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん だいこん しょうが たまねぎ こまつな 長ねぎ	617	25.9	★こまつなは今が旬の冬野菜です。鉄やカルシウム、ビタミンCが豊富に含まれています。
3	火	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティー フィレオチキン	豚肉 フィレオチキン	ソフトめん バター 油 小麦粉 リンゴジュース	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト	578	25.6	
4	水	ごはん	★おでん(うすら卵なし) ★さばの西京焼き	牛乳 昆布 さつまあげ ちくわ さばの西京焼き	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん だいこん こんにゃく	597	30.6	★おでんは地域ごとに特色があります。(下記参照) ★骨に注意して食べましょう
5	木	ごはん	八宝菜(うすら卵なし) ショーロンポー(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび ショーロンポー	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい もやし	615	24.7	
6	金	ごはん	チキンカレー オムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン	640	24.7	
9	月	コッパン	白菜とベーコンのスープ ウインナー焼き(2ほん) ほうれん草とコーンのバター炒め	牛乳 ベーコン ウインナー	コッパン じゃがいも 油 バター	たまねぎ にんじん はくさい えのき チンゲンサイ コーン ほうれんそう	563	21.5	
10	火	ごはん	なかよし汁 肉団子甘酢あん(2こ)	牛乳 ベーコン みそ 油あげ 肉団子甘酢あん	ごはん さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな	594	22.8	
11	水	中華めん	★長崎ちゃんぽんの汁 あげ餃子(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび あげ餃子	中華めん でんぷん 油	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	588	24.8	★ちゃんぽんは、様々な物を混ぜること、混ぜたものを意味します。今日は10種類の食材が使われています。
12	木	ごはん	★なめこ汁 ハンバーグのおろしかけ	牛乳 みそ 豆腐 ハンバーグ	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ なめこ ほうれんそう だいこん	555	23.8	★ぬめりから「滑らっ子」がなまったのが名前の由来と言われています。独特のねばねばは食物繊維です。
13	金	ごはん	厚あげのカレー煮 いかのガーリック焼き	牛乳 豚肉 厚あげ いか 大豆ミート	ごはん 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ	594	30.0	
16	月	ごはん	大根と豆腐のみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 油あげ わかめ 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油	だいこん えのき 長ねぎ しょうが たまねぎ にんにく にんじん	561	28.9	
17	火	食パン	コーンポタージュ 鶏肉のトマトソースかけ	コーヒーミルク 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく たまねぎ トマト	643	30.5	
18	水	ごはん	★キムチチゲ チチミ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 チチミ ごま油	にんにく にんじん はくさい えのき キムチ いら 長ねぎ	627	27.1	★本日は韓国料理です。「チゲ」は、鍋料理を意味しています。
19	木	ごはん	★かぼちゃのみそ汁 ★アジフライ きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 油あげ みそ アジフライ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん かぼちゃ しめじ ほうれんそう 長ねぎ ごぼう	590	26.4	★21日土曜日は冬至です。冬至では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。 ★骨に注意して食べましょう
20	金	ごはん	ファルファッススープ フライドチキン クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ファルファッシュ でんぷん クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ にんにく	702	27.2	
平均栄養価							604	26.3	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

今日の地場産物

長ねぎ キャベツ だいこん
こまつな チンゲンサイ にんじん

「はし」と「スプーン」を毎日
持ってきましょう！
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。

各地のおでん

★**東京おでん**
特徴：昆布とかつお節からとっただしとしょうゆの味付け
特徴的な種：小麦粉と水と塩で作る『ちくわぶ』

★**静岡おでん**
特徴：牛すじの煮汁とかつおだしをベースにした黒いつゆ
特徴的な種：魚の骨や皮など丸ごと練り込んだ『黒はんぺん』

★**しょうがみそおでん(青森)** 特徴：しょうがみそのたれをかけて食べる
★**みそおでん(愛知)** 特徴：八丁みそを使ったたれをつけて食べる
★**姫路おでん(兵庫)** 特徴：しょうがじょうゆをかけてたり、つけたりして食べる

学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和6年12月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもの になる食品	エネルギーのもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	1人 1日 kcal	たん 白質 g	備 考
2	月	ごはん	豚汁 ★こまつなそぼろごはんの具	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ツナフレーク	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん だいこん しょうが たまねぎ こまつな 長ねぎ	768	30.7	★こまつなは今が旬の冬野菜です。鉄やカルシウム、ビタミンCが豊富に含まれています。
3	火	ソフトめん	ポローニャ風スバゲティー フィレオチキン	豚肉 フィレオチキン	ソフトめん バター 油 小麦粉 リンゴジュース	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト	736	33.0	
4	水	ごはん	★おでん(うすら卵なし) ★さばの西京焼き	牛乳 昆布 さつまあげ ちくわ さばの西京焼き	ごはん じゃがいも 砂糖 油	にんじん だいこん こんにゃく	748	36.4	★おでんは地域ごとに特色があります。(下記参照) ★骨に注意して食べましょう
5	木	ごはん	八宝菜(うすら卵なし) ショーロンポー(2個)	牛乳 豚肉 いか えび ショーロンポー	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい もやし	745	28.8	
6	金	ごはん	チキンカレー オムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 オムレツ	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ コーン	811	30.8	
9	月	コッパン	白菜とベーコンのスープ ウインナー焼き(3本) ほうれん草とコーンのバター炒め	牛乳 ベーコン ウインナー	コッパン じゃがいも 油 バター	たまねぎ にんじん はくさい えのき チンゲンサイ コーン ほうれん草	732	27.1	
10	火	ごはん	なかよし汁 肉団子甘酢あん(2個)	牛乳 ベーコン みそ 油あげ 肉団子甘酢あん	ごはん さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな	730	26.2	
11	水	中華めん	★長崎ちゃんぽんの汁 あげ餃子(3個)	牛乳 豚肉 いか えび あげ餃子	中華めん でんぷん 油	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	729	29.3	★ちゃんぽんは、様々な物を混ぜること、混ぜたものを意味します。今日は10種類の食材が使われています。
12	木	ごはん	★なめこ汁 ハンバーグのおろしかけ	牛乳 みそ 豆腐 ハンバーグ	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ なめこ ほうれん草 だいこん	710	28.0	★ぬめりから「滑らっ子」がなまったのが名前の由来と言われています。独特のねばねばは食物繊維です。
13	金	ごはん	厚あげのカレー煮 いかのガーリック焼き	牛乳 豚肉 厚あげ いか 大豆ミート	ごはん 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ	746	35.8	
16	月	ごはん	大根と豆腐のみそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 油あげ わかめ 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 油	だいこん えのき 長ねぎ しょうが たまねぎ にんにく にんじん	703	34.3	
17	火	食パン	コーンポタージュ 鶏肉のトマトソースかけ	コーヒーミルク 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく たまねぎ トマト	775	36.4	
18	水	ごはん	★キムチチゲ チヂミ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 チヂミ ごま油	にんにく にんじん はくさい えのき キムチ たら 長ねぎ	767	31.2	★本日は韓国料理です。「チゲ」は、鍋料理を意味しています。
19	木	ごはん	★かぼちゃのみそ汁 ★アジフライ きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 油あげ みそ アジフライ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん かぼちゃ しめじ ほうれん草 長ねぎ ごぼう	719	30.6	★21日土曜日は冬至です。冬至では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。 ★骨に注意して食べましょう
20	金	ごはん	ファルファッルスープ フライドチキン クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ファルファッシュ でんぷん クリスマスケーキ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ にんにく	868	32.0	 クリスマス特別メニュー

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

平均栄養価

752 31.4

今月の地場産物

長ねぎ キャベツ だいこん
こまつな チンゲンサイ にんじん

「はし」と「スプーン」を毎日
使ったあとは家に持ち帰り、
きれいに洗いましょう。

各地のおでん

- ★東京おでん
特徴：昆布とかつお節からとっただしとしょうゆの味付け
特徴的な種：小麦粉と水と塩で作る『ちくわぶ』
- ★静岡おでん
特徴：牛すじの煮汁とかつおだしをベースにした黒いつゆ
特徴的な種：魚の骨や皮など丸ごと練り込んだ『黒はんぺん』
- ★しょうがみそおでん(青森) 特徴：しょうがみそのたれをかけて食べる
- ★みそおでん(愛知) 特徴：八丁みそを使ったたれをつけて食べる
- ★姫路おでん(兵庫) 特徴：しょうがじょうゆをかけたたり、つけたりして食べる