12 月　給 食 献 立 予 定 表

給食目標　かぜに負けない食事

イラストは，
その日の白根産です★

2023年12月　　☆がついているものは業者が配送します。　　白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(金)	なめし	こめ　さとう		かつおぶし			だいこんな　ひろしまな きょうな	(小) 592 2.3 (中) 770 2.9	
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		ぶたにく		にんじん　こまつな	たまねぎ　しょうが しいたけ　はくさい		
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ	だいず		にんじん	きゅうり　コーン		
	りんごゼリー☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日(月)	ごはん	こめ						(小) 627 2.2 (中) 788 2.5	白根小なし
	あじつけのり	さとう		かつおぶし　いりこ	のり　こんぶ		しいたけ		
	さといもと あぶらあげのみそしる	さといも		とうふ　あぶらあげ みそ			ねぎ		
	ししゃもフライ（小・中２こ）	パンこ　こむぎこ　ライむぎこ　でんぷん	あぶら	だいず	ししゃも				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな　にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日(火)	アップルパン☆	こむぎこ　さとう	あぶら		だっしふんにゅう		りんご	(小) 636 2.4 (中) 801 3.4	
	はくさいと ペンネのクリームに	マカロニ	あぶら ホワイトルウ	とりにく　ハム あさり いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ はくさい		
	ツナサラダ		あぶら	ツナ			コーン　キャベツ きゅうり　たまねぎ		
	みかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(水)	ごはん	こめ						(小) 635 2.1 (中) 795 2.6	
	マーボーライスのぐ	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　だいず ぶたにく ぎゅうにく　みそ		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ きくらげ		
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		
	アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(木)	ごはん	こめ						(小) 610 1.8 (中) 776 2.2	
	だいこんと なまあげのみそしる			なまあげ　うちまめ みそ		こまつな	だいこん		
	あじフライ	パンこ　こむぎこ	あぶら	あじ					
	やさいのきんぴら	じゃがいも　さとう つきこんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(金)	ごはん	こめ						(小) 619 2.4 (中) 796 3.1	
	すきやき　ごはんにのせて たべましょう。	しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	まいたけ　ねぎ はくさい		
	じゃここんぶ	さとう			こんぶ ちりめんじゃこ				
	かぶづけ					こまつな	かぶ　キャベツ		
	（小）とうにゅうプリン☆	さとう　みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう					
	（中）ヨーグルト☆	さとう			ぎゅうにゅう	かんてん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(月)	ごはん	こめ						(小) 641 1.9 (中) 820 2.3	
	はくさいと うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ　みそ		こまつな	えのきたけ　はくさい		
	ハンバーグの トマトソースがけ	でんぷん　さとう	あぶら	とりにく　ぶたにく		トマト	たまねぎ　しょうが にんにく		
	さつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬきマヨネーズ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(火)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ　さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな　にんじん	しょうが　しいたけ	(小) 569 2.2 (中) 761 3.0	
	もずくのかきたまスープ	でんぷん		とうふ　たまご	もずく		しめじ　ねぎ		
	コーンシューマイ （小2こ・中3こ）	でんぷん　パンこ こむぎこ　さとう	あぶら	たら　とうふ			コーン　たまねぎ		
	キャベツのしおこうじづけ		ごまあぶら				キャベツ　きゅうり		
	（中）チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
13日(水)	ごはん	こめ						(小) 614 2.2 (中) 876 2.7	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき　さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず　みそ		にんじん	ごぼう		
	わかめときゅうりのあまずあえ	さとう			わかめ		みかん　きゅうり かぶ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(木)	ごはん	こめ						(小) 599 1.9 (中) 761 2.2	
	こんさいじる	さといも つきこんにゃく		なまあげ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう ねぎ		
	いかのカレーあげ	でんぷん	あぶら	いか					
	もやしのごまドレッシングサラダ	さとう	ごま　ごまあぶら			にんじん	もやし　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日(金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 697 1.8 (中) 810 2.0	
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ にんにく グリンピース		
	ふくじんづけ	さとう				しそ	だいこん　なす れんこん　しょうが なたまめ		
	ルレクチェいりヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん　パイン ルレクチェ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(月)	ごはん	こめ						(小) 618 1.8 (中) 791 2.1	
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	なまあげ　ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ にんにく　しょうが		
	はるまき	でんぷん　さとう こむぎこ　こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ　たまねぎ しいたけ　しょうが		
	ゆかりづけ					あかしそ	キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(火)	【食育の日】☆ラッキーにんじんデー							(小) 585 3.2 (中) 755 3.9	
	ちゅうかめん☆	こむぎこ							
	チャンポン	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　なると　えび いか　あさり		にんじん さやえんどう	はくさい　もやし ねぎ　メンマ きくらげ		
	ももまん	こむぎ　さとう	あぶら	あずき	かんてん				
	ちゅうかサラダ	はるさめ　さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日(水)	ごはん	こめ						(小) 634 1.9 (中) 801 2.2	
	かきたまみそしる			たまご　とうふ みそ		こまつな	たまねぎ		
	さばのてりやき	さとう		さば					
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日(木)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース マッシュルーム	(小) 669 1.7 (中) 842 2.7	
	やさいスープ			しろいんげんまめ ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　かぶ セロリ		
	ほしがたポテト（小3こ・中4こ）	じゃがいも　こめこ	あぶら						
	チーズいり コンビネーションサラダ	さとう	あぶら		チーズ		キャベツ　きゅうり コーン　みかん		
	クリスマスチョコムース☆	さとう　でんぷん	あぶら	とうにゅう ゼラチン					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(金)	12月22日は【冬至（とうじ）】かぼちゃを食べてかぜを予防しよう！							(小) 629 2.6 (中) 791 2.9	臼井小なし
	ごはん	こめ							
	ふりかけ（かつお）	さとう　でんぷん		かつおぶし	のり		しいたけ　まっちゃ		
	すいとんじる	こむぎこ　でんぷん		ぶたにく　かまぼこ あぶらあげ		にんじん　こまつな	だいこん　しめじ ねぎ		
	かぼちゃコロッケ	さとう　パンこ こむぎこ　でんぷん	あぶら	だいず		かぼちゃ			
	はくさいの ゆずドレッシングサラダ	さとう　こんにゃく	あぶら	ツナ			はくさい　きゅうり ゆず		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。