

令和2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	火	ごはん	牛乳	春雨とえびボールスープ	牛乳 えびボール ぶた肉 味付けのり	ごはん はるさめ ごま油	にんじん はくさい しいたけ たまねぎ キャベツ えのき	599	25.1	
				豚キムチ炒め 味付けのり				732	29.0	
2	水	ライスボール パン	牛乳	スパゲティナポリタン	牛乳 ボンレスハム パルメザンチーズ ツナ いちごヨーグルト	ライスボールパン 油 スパゲティ マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース とうもろこし	698	26.5	
				ツナサラダ(マヨネーズ) いちごヨーグルト				810	29.9	
3	木	わかめごはん	牛乳	コンソメスープ	牛乳 ベーコン とりのからあげ	わかめごはん 油 はるさめ バンバンジートレッシング	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	662	19.8	
				とりのからあげ はるさめサラダ(ドレッシング)				847	24.3	
4	金	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮汁	牛乳 とり肉 油あげ 小魚かまぼこ	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 とうもろこし もやし	637	24.5	
				小魚かまぼこ もやしとコーン炒め				815	31.0	
7	月	ごはん	牛乳	すき焼き風煮	牛乳 ぶた肉 焼きどうふ 厚焼きたまご	ごはん 油 しらたき さとう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう ねぎ えのき みかん	660	24.0	
				厚焼きたまご みかん				788	27.9	
8	火	ごはん	牛乳	こまつなのみそ汁	牛乳 油あげ みそ ぶりの照り焼き とり肉 さつまあげ	ごはん こんにゃく 油 さとう	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげん	644	27.1	
				ぶりの照り焼き 変わりきんぴら				811	34.0	
9	水	はちみつパン	牛乳	かにかま卵スープ	牛乳 卵 とり肉 かに風味かまぼこ わかめ ハムカツ	はちみつパン 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	593	20.9	
				ハムカツ(ソース) ポテトサラダ(マヨネーズ)				872	28.8	
10	木	ごはん	牛乳	ポークシチュー	牛乳 ぶた肉 チキンナゲット	ごはん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリーンピース ブロッコリー キャベツ	723	37.0	
				チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え				842	42.2	
11	金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ	牛乳 ぶた肉 なんと にらまんじゅう	中華めん ごま油	にんにく しょうが にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ	617	25.3	
				にらまんじゅう 野菜の中華炒め				764	31.4	
14	月	ごはん	牛乳	とんじる	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ かつお節 さばのしょうが煮	ごはん じゃがいも こんにゃく 油	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい	666	28.0	
				さばのしょうがに はくさいのおひたし のりふりかけ				806	32.6	
15	火	ごはん	牛乳	わかめスープ	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ 揚げぎょうざ 焼きたまご 卵	ごはん いりごま 油	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ とうもろこし えだまめ	664	23.7	
				揚げぎょうざ チャーハンの具				806	27.7	
16	水	食パン	牛乳	コーンスープ(クルトン)	牛乳 ベーコン レモンバジルチキン	食パン 油 じゃがいも クルトン 和風ドレッシング いちごジャム	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり ほうれんそう	605	23.0	
				レモンバジルチキン もやしサラダ(ドレッシング) いちごジャム				857	31.6	
17	木	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー	牛乳 とり肉 大豆 シュレッドチーズ 海そうミックス	麦ごはん じゃがいも 油 韓国ナムルドレッシング ★シフォンケーキ ★ストロベリーカスタードタルト ★クレープ(ヨーグルト風味)	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	781	22.0	
				かいそうサラダ(ドレッシング) ★デザートセレクト				911	25.3	
18	金	地粉うどん	牛乳	みそ煮込み風うどん汁	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ うずら卵 みそ 手羽先味からあげ	地粉うどん さとう 油 いりごま	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	735	31.8	
				手羽先味からあげ キャベツソテー				886	36.3	
21	月	ごはん	牛乳	とうじみそしる	牛乳 みそ こんぶ れんこんはさみあげ ぶた肉 さつまあげ	ごはん 油 こんにゃく さとう 毛呂山ゆずゼリー	だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ ごぼう	717	24.8	
				れんこんはさみあげ(ソース) ぶたにくとこんぶのいりに もろやまゆずゼリー				860	28.7	
22	火	ごはん	牛乳	ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	ごはん ワンタン 油 ごま油 たこやき さとう かたくりこ	にんじん にら キャベツ もやし たけのこ しょうが たまねぎ だいこん	667	23.5	
				たこやき 切り干し大根そぼろ丼				826	27.9	
23	水	子供パン スライス	牛乳	チキンとほうれんそうのクリーム煮	牛乳 とり肉 シュレッドチーズ フィレオフィッシュ	子供パンスライス 油 じゃがいも ごまドレッシング	ほうれんそう マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	627	36.8	
				フィレオフィッシュ(ソース) 花野菜サラダ(ドレッシング)				914	48.6	
24	木	チキンライス	牛乳	星マカロニスープ	牛乳 とり肉 もみの木ハンバーグ ダイスカットチーズ	チキンライス 油 星マカロニ じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	644	23.0	
				もみの木ハンバーグ(ケチャップ) チーズサラダ(ドレッシング)				800	28.0	
25	金	中華めん	コーヒー ミルク	みそラーメンスープ	コーヒーミルク みそ ぶた肉	中華めん ごま油 いりごま 油 コーンコロッケ	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな はくさい ねぎ えのき ほうれんそう	698	25.5	
				コーンコロッケ ほうれんそうとえのきソテー				851	29.9	
☆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。							小学校	平均栄養摂取量	665	25.9
							中学校	平均栄養摂取量	831	31.4
							小学校	学校給食摂取基準	650	21～32
							中学校	学校給食摂取基準	830	27～41