

令和6年度12月分

学校給食予定献立表



宇部市立吉部小学校

ひ に ち (曜日)	しゅしゅく 主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	も 持 っ て く る も の
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
ようび (曜日)			たまご 卵、大豆 肉、魚	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	りょうし その他の野菜 緑黄色野菜	たんとく 穀類、砂糖 いも類	しじつ 油脂 種実類	たんぱく質 (g)			
2 (月)	ごはん	キャベツとりだんご あったかじる ちくわカレーふうみあげ やさいのごまいため	とりだんご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しろねぎ しょうが だいこん しいたけ	こめ さとう てんぷらこ	あぶら ごま ごまあぶら	573 20.2	 だいずせいひん	はし
3 (火)	しょうごはん	カレーうどん キャベツときゅうりのサラダ いっしょくあおじそドレッシング	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ うどん	カレーうどん	517 19.2	 くだもの	はし
4 (水)	パン りんごジャム	はなやさいシチュー コロコロソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ しめじ とうもろこし えだまめ	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ジャム	616 23.7	 かいそう	はし スプーン
5 (木)	ごはん	にこみおでん ごまみそあえ	とりにく ちくわ みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう こみそ なまあげ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ	こめ さといも こんにゃく	ごま さとう	570 23.6	 きのこ	はし
6 (金)	ごはん	わかめスープ キンパドンのぐ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり わかめ たまご	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ たくあん にんにく	こめ さとう	ごまあぶら ごま	560 24.1	 いも	はし
9 (月)	ごはん	コンソメスープ ハンバーグ きのこソースかけ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん とうもろこし	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	こめ さとう		563 20.6	 くだもの	はし
10 (火)	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ いっしょくわふうドレッシング	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ えだまめ	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーうどん ドレッシング	611 19.5	 さかな	はし スプーン
11 (水)	パインパン	ジュリエンスープ ポークチャップ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ	パインパン さとう	あぶら	518 20.8	 いも	はし
12 (木)	ごはん	ごもくところみスープ かぼちゃコロッケ やさいのソースいため	とうふ とりにく かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶん はるさめ	あぶら	642 19.9	 にゅうせいひん	はし
13 (金)	ごはん	みそしる スタミナいため	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい にんにく キャベツ しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	535 21.4	 しゅじつ	はし
16 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに ラーパーツアイ	ぶたにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ はくさい にんにく	こめ こんにゃく でんぶん	ごまあぶら さとう	546 21.4	 しゅじつ	はし
17 (火)	ごはん	とろたまスープ あげぎょうざ きりぼしだいこんのしおいため	とうふ たまご とりにく ぎょうざ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら	607 22.9	 もすく かいそう	はし
18 (水)	しょう こくとうパン	やきそば ツナとやさいのさっぱりいため ミルメークコーヒー	ぶたにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ れんこん とうもろこし	こくとうパン ちゅうかめん ミルメーク	あぶら ごまあぶら	577 23.1	 かいそう	はし
☆「冬至(とうじ) こんだて」 21日は冬至です。「ん」のつく たべもの を たべると うん を よびこめるといわれ、とくに かぼちゃ (なんきん) がよく たべられています。											
19 (木)	ごはん	かぼちゃのみそしる さんまのみぞれに やさいのゆずかあえ	とうふ みそ あぶらあげ さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ ゆず はくさい しめじ	こめ さとう		583 23.0	 しゅじつ	はし
20 (金)	ごはん	だいこんとぶたにくの あっさり れんこんとちくわの マヨいため	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ れんこん	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	579 22.7	 くだもの	はし
☆「クリスマスこんだて」 クリスマスといえば チキンですが、もともと ローマ では ガチョウ が クリスマス の ごちそう として たべられて いました。											
23 (月)	ミックスピラフ	にくだんごスープ とりのからあげ ブロッコリー クリスマスデザート	ハム とりにく まぐろあぶらづけ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし はくさい えだまめ	こめ でんぶん マカロニ ビーフン クリスマスデザート	あぶら	661 26.9	 こざかな	はし スプーン

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。