

令和6年12月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(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 (g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)	
2 (月)	ごはん	ビーフンスープ しろみさかなのごまソースがらめ りんご	はし	ぶたにく ホキ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし りんご	こめ ビーフン さとう	あぶら ごま	730 26.8 1.6	 いも
3 (火)	麦ごはん	冬野菜カレー はなっこりーのソテー	スプーン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はなっこりー	たまねぎ かぶ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	710 23.4 1.9	 まめ
4 (水)	パン	やきスパゲティ だいこんサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく いか ひらてん	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり	パン スパゲティ	あぶら	746 30.2 3.4	 さかな
5 (木)	ごはん	すぎやき かりこりがらめ スイートポテト	はし	ぎゅうにく なまあげ だいす ぶ	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい ごぼう	こめ さとう こんにゃく スイートポテト		723 28.3 1.8	 乳製品
6 (金)	ごはん	やかましいみそしる いわしのうめに 大豆の五目煮	はし	とうふ あぶらあげ みそ だいす とりにく いわし	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	はくさい えのきだけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	725 32.4 3.2	 くだもの
9 (月)	ごはん	豆乳みそしる なまあげのそぼろいため 黒糖ピーズ	はし	とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ なまあげ だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こくとう	あぶら	706 28.2 2.4	 たまご
10 (火)	ごはん	うおそうめんじる さばのみそに そくせきづけ	はし	うおそうめん かまぼこ とりにく さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しだいけ きゃべつ きゅうり だいこん	こめ ごま		705 29.4 2.7	 かいそう
11 (水)	パン	野菜のスープに かぼちゃフライ いちごジャム	はし	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃフライ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも いちごジャム	あぶら	788 27.7 2.8	 くだもの
12 (木)	ごはん	ちゃんこなべ つくね 豆乳パンナコッタ	はし スプーン	とりにく なまあげ あぶらあげ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい だいこん ごぼう しろねぎ	こめ とうもろこし		730 26.6 2.0	 魚介類
13 (金)	ごはん	根気どんぶり ひじきサラダ みかん	はし	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ とうもろこし	ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	こめ こんにゃく さとう	マヨネーズ	692 25.2 1.9	 いも
16 (月)	小わかめごはん	年越しうどん くじらのたつたあげ くきわかめあえ	はし	とりにく あぶらあげ かまぼこ くじら	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん キャベツ きゅうり	こめ うどん	あぶら	721 36.5 3.3	 乳製品
17 (火)	カレーピラフ	冬野菜スープ からあげ セレクトケーキ	はし スプーン	ウインナー ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース パセリ	たまねぎ かぶ とうもろこし はくさい	こめ じゃがいも ケーキ	カレールウ あぶら	744 26.0 2.5	 たまご
18 (水)	パン	花野菜シチュー コーンサラダ マーシャルピーズ	スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はなっこりー	たまねぎ キャベツ カリフラワー しめじ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ	バター あぶら こぼれシシトウ マーシャルピーズ	757 26.2 2.2	 こめ
19 (木)	ごはん	かぼちゃのみそしる さんまの甘露煮 ごまあえ・ゆずゼリー	はし スプーン	とうふ みそ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい たまねぎ	こめ さとう ゆずゼリー	ごま	724 27.8 2.7	 まめ

*牛乳は毎日つぎます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

- ・ 9日 すがたをかえる大豆こんだて
- ・ 16日 年越しこんだて
- ・ 17日 クリスマスこんだて
- ・ 19日 冬至こんだて



やかましいみそ汁って？

「や」 やさい
「か」 かいそう
「ま」 まめ
「し」 しいたけなどのきのこ
「い」 いも がはいったみそしるです。

学校給食が子どもたちの心と体の
栄養になりますように☆