「今月の給食のテーマ」かぜを予防しよう

12月 献立表

（令和5年度）

吉岡町学校給食センター

日	曜	献立名			血や肉になる食品（あか） 1群 たんぱくしつ	2群 無機質	体の調子を整える食品（みどり） 3群 カロテン	4群 ビタミン	熱や力になる食品（き） 5群 炭水化物	6群 脂肪	栄養価 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
		都合により、献立食材を変更する場合があります。										
1	金	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナ入りフレンチサラダ	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン きピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	631 19.6 19.7 3.0	783 23.5 22.4 3.3
京都府の郷土料理 4	月	ごはん	牛乳	さわらの甘酢ソースかけ とりにくと大根のたいたん ゆば入りかきたま汁	さわら とりにく あぶらあげ とうふ たまご ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ でんぷん さとう	あぶら	637 27.0 23.7 2.6	773 30.4 25.4 2.9
5	火	ごはん	牛乳	肉だんご（小2中3） 中華丼の具 みかん	とりにく ぶたにく さつまあげ いか なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく しょうが みかん	こめ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	589 24.0 17.2 1.3	752 29.6 20.3 1.6
6	水	★パックうどん	牛乳	かぼちゃのてんぷら ブロッコリーのおかかあえ 肉うどんの汁	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	だいこん ねぎ きゅうり もやし	うどん さとう てんぷらこ	あぶら	597 24.9 18.0 2.3	799 31.0 24.1 2.6
7	木	チョコチップパン	牛乳	オムレツミートソースかけ ツナスパソテー コンソメスープ	たまご ぶたにく だいず まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし はくさい だいこん	チョコ パン さとう スパゲッティ	あぶら	604 24.4 24.6 3.3	768 29.9 29.9 4.2
8	金	ごはん	牛乳	さばのおろしに にくじゃが ふのみそしる	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう ふ	あぶら	622 24.6 14.5 2.4	755 27.8 15.2 2.8
11	月	ごはん	牛乳	チキンハヤシライス 海藻めんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそうめん	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ きゅうり もやし にんにく	こめ さとう	あぶら ドレッシング	603 19.3 19.6 3.0	747 23.0 21.8 3.4
12	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい（2） マーボー豆腐 いちごゼリーとみかんあえ	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	とうもろこし たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく いちご みかん	こめ しゅうまいのかわ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	615 21.9 17.8 1.7	760 25.6 19.6 1.8
13	水	くろぱん	牛乳	メンチカツソースかけ こんにゃくサラダ コーンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく とうもろこし	パン パンこ さとう	あぶら ドレッシング	675 22.4 25.9 3.0	809 26.1 28.2 3.5
14	木	ごはん	牛乳	プルコギ うま塩きゅうり うずらたまご入りわかめスープ	ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし だいこん きゅうり とうもろこし ねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら ドレッシング	599 28.1 17.5 1.6	747 33.2 19.6 1.9
15	金	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ しらたきとツナのいためにとうふのみそ汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ まぐろ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	652 27.5 16.8 2.7	747 29.6 17.7 3.1
18	月	★パックラーメン	プレーンジョア	はるまき 野菜いため しょうゆラーメンスープ	なると ぶたにく さつまあげ	ヨーグルト わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	とうもろこし もやし たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ はくさい しょうが	ラーメン はるまきのかわ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	580 22.9 14.9 3.0	756 29.0 18.7 3.4
19	火	ロールパン	牛乳	チキンのチーズやき ポテトサラダ 白菜スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ あかピーマン にんじん	きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい だいこん	パン パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズタイプ あぶら	646 24.7 27.3 3.0	780 27.8 31.2 3.6
20	水	ごはん	牛乳	白身魚 フライソースかけ もやしとわかめの甘酢あえ 豚汁	ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし きゅうり ねぎ だいこん	こめ パンこ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	624 23.9 20.4 3.1	752 27.3 21.2 3.6
行事食 冬至 21	木	わかめごはん	牛乳	厚焼き玉子 れんこんとしらたきのごまあえ 冬至うどん汁	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな かぼちゃ にんじん	れんこん もやし だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう おっきりこみ	ごま あぶら	618 22.3 15.6 3.2	774 26.5 17.3 4.0
クリスマス献立 22	金	カレーピラフ	牛乳	とり肉としめじのドリアソース ツナサラダ 豆乳入り米粉いちごカップケーキ	とりにく まぐろ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ もやし レモン いちご	こめ さとう こめこ	あぶら	625 19.6 19.8 2.4	792 23.6 22.7 3.0

★：業者配送品です

●給食費の引き落とし●　12月分の給食費の引き落としは**1月4日（木）**です。 残高をご確認ください。