

令和5年



# 12月学校給食予定献立表



【荏原・青野・野上】

井原市学校給食美星調理場

日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるものとなる食品		体の調子をととのえるものとなる食品		体のエネルギーのものとなる食品			
1 (金)	ごはん キムチ肉じゃが キャベツのごま酢和え	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく 糸かまぼこ	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ はくさい きんぴら こまつな	こめ こんにゃく 三温糖	じゃがいも ごま	青野小 野上小6年 美星中 荏原幼 美星中
4 (月)	ごはん さばのおろし焼き ささみと野菜の和え物 さといものみそ汁	牛乳	生乳 とりにく みそ	さば とうふ	だいこん いんげん にんじん ねぎ	しめじ ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖	さといも	
5 (火)	パン ポークビーンズ ツナと大根のサラダ	牛乳	生乳 ぶたにく	だいず ツナ	にんにく にんじん いんげん キャベツ	たまねぎ マッシュルーム だいこん	パン じゃがいも	三温糖	
6 (水)	ごはん 筑前煮 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 厚揚げ ちりめん	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう いんげん キャベツ	れんこん ほししいたけ こまつな	こめ こんにゃく ごま	三温糖	
7 (木)	ごはん えびと野菜の中華煮 ばんさんすう	牛乳	生乳 厚揚げ ハム	ぶたにく えび きんしたまご	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ はくさい ほししいたけ にら きゅうり	こめ ごま油 はるさめ	かたくり粉 三温糖	
8 (金)	麦ごはん さわらのゆずみそかけ 塩昆布和え 豆腐汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	さわら しおこんぶ	ゆず果皮 キャベツ にんじん えのきたけ	ゆず果汁 ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	
11 (月)	ごはん 鶏肉のから揚げ いんげんとキャベツのおかか和え わかめのみそ汁	牛乳	生乳 かつお節 わかめ	とりにく 油揚げ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	いんげん にんじん だいこん	こめ ごま油 小麦粉	かたくり粉 揚げ油	
12 (火)	パン ポトフ れんこんのサラダ あんずジャム小袋	牛乳	生乳	ウインナー	たまねぎ キャベツ れんこん	にんじん パセリ きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ あんずジャム	三温糖 ごま	美星幼
13 (水)	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 白菜のごま和え	牛乳	生乳 厚揚げ 糸かまぼこ	ぶたにく みそ	れんこん だいこん にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ きぬさや はくさい	こめ 三温糖 ごま	かたくり粉	
14 (木)	ソフトめんのミートソースかけ キャベツのチーズサラダ りんご	牛乳	生乳 ぶたにく	ぎゅうにく チーズ	にんにく にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご	ソフトめん 三温糖	マヨネーズ	野上幼
15 (金)	ごはん ちゃんこ鍋 ごぼうのごまみそ和え	牛乳	生乳 とりにく ハム	合鴨ボール 焼き豆腐 みそ	だいこん にんじん 白ねぎ きゅうり	はくさい えのきたけ ごぼう	こめ 三温糖	ごま	
18 (月)	ごはん 春巻 キャベツの中華和え はるさめスープ	牛乳	生乳 ぶたにく	ツナ わかめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ りよくとうもやし ほししいたけ	こめ はるまき 三温糖 はるさめ	揚げ油 ごま油	
19 (火)	《クリスマス献立》 コーンピラフ 鶏肉のマスタード焼き ツナとキャベツのサラダ ミネストローネ チョコレートケーキ	牛乳	生乳 とりにく ベーコン	ツナ	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく だいこん	にんじん 赤ピーマン グリーンピース キャベツ いんげん トマト	こめ 三温糖 チョコレートケーキ	油 じゃがいも	
20 (水)	ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳	生乳 厚揚げ みそ	とりにく こんぶ 糸かまぼこ	れんこん にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん キャベツ	こめ 三温糖	ごま	青野幼
21 (木)	キーマカレー 海そうサラダ 小魚アーモンド小袋	牛乳	生乳 ぶたにく	だいず とりにく	にんにく にんじん	たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ	こめ 三温糖 アーモンド	むぎ ごま	
22 (金)	《冬至の献立》 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 白菜のゆず香和え みかん	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ちりめん	しょうが たまねぎ はくさい にんじん みかん	かぼちゃ いんげん こまつな ゆず果汁	こめ こんにゃく	三温糖	美星中

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

## 12月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)
エネルギー kcal	630	631	609	658	620	644	631	645
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	22.1	25.3	28.5	23.5	26.4	27.7	29.9
カルシウム mg	350	353	309	356	380	321	353	313
12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
656	632	693	605	623	672	618	671	665
20.8	24.2	25.3	24.3	20.9	32.2	27.0	26.9	21.8
338	349	353	372	301	287	379	379	369

