

令和6年



12月 学校給食予定献立表



【荏原・野上・青野】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料					中 止 校
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品	
2（月）	ごはん 豚肉と野菜のキムチ炒め ほうれんそうのナムル	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく たまねぎ はくさいキムチ ほうれんそう	にんにく はくさい にんじん にら キャベツ	こめ ごま油 ごま 三温糖	
3（火）	ごはん えびと厚揚げのうま煮 ハムと野菜の和え物	牛乳	生乳 えび ハム	とりにく 厚揚げ	はくさい にんじん しめじ キャベツ えだまめ	こめ こんにゃく 三温糖 ごま油	
4（水）	ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ いんげんのごま和え すまし汁	牛乳	生乳 みそ わかめ	とりにく とうふ	いんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま	
5（木）	ライスのえびソースかけ ささみと大根のサラダ	牛乳	生乳 ベーコン	えび とりにく	たまねぎ グリーンピース だいこん にんじん マッシュルーム こまつな	こめ 三温糖	
6（金）	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 卵スープ	牛乳	生乳 たまご わかめ	ぶたにく とうふ	にんにく しめじ にんじん たまねぎ にら ねぎ	こめ 三温糖 ごま油 かたくり粉	荏原幼
9（月）	ごはん 豚肉とさといものみそ煮 きんぴらごぼう	牛乳	生乳 厚揚げ みそ	ぶたにく さつま揚げ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ きぬさや いんげん	こめ さといも 三温糖 かたくり粉 こんにゃく サラダ油 ごま ごま油	
10（火）	パン ポークビーンズ ささみとキャベツのサラダ	牛乳	生乳 ぶたにく	だいず とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖	美星幼
11（水）	ごはん ちゃんこ鍋 ツナともやしの和え物	牛乳	生乳 とりにく ツナ	あいがもボール やきどうふ	だいこん にんじん 白ねぎ キャベツ はくさい えのきたけ りょくとうもやし	こめ 三温糖 ごま油	
12（木）	ソフトめんのかのこソースかけ ごぼうのごまマヨネーズサラダ りんご	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく ハム	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ にんじん マッシュルーム ごぼう とうもろこし りんご	ソフトめん 三温糖 ごま マヨネーズ	野上小5・6年
13（金）	ごはん キムチ肉じゃが キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ちりめん	しょうが にんじん にら キャベツ たまねぎ はくさいキムチ こまつな	こめ こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま	野上幼
16（月）	ごはん さばのおろし焼き いんげんとキャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳	生乳 かつおぶし みそ	さば 油揚げ	だいこん ねぎ キャベツ しめじ いんげん たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも	
17（火）	《クリスマス献立》 コーンピラフ 鶏肉のマスタード焼き ツナと野菜のサラダ 野菜スープ いちごケーキ	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 はくさい にんじん 赤ピーマン グリーンピース キャベツ	こめ 三温糖 油 じゃがいも いちごケーキ	
18（水）	ごはん 豚肉と大豆の煮物 赤だし	牛乳	生乳 だいず 油揚げ	ぶたにく さつま揚げ とうふ みそ	にんじん いんげん だいこん れんこん えのきたけ ねぎ	こめ こんにゃく 三温糖	青野幼
19（木）	《中国の料理》 ごはん ユーリンチー（鶏肉の唐揚げねぎソースがらめ） キャベツの中華和え はるさめスープ	牛乳	生乳 ツナ	とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ りょくとうもやし ほししいたけ にんじん 白ねぎ たまねぎ	こめ ごま油 揚げ油 はるさめ かたくり粉 三温糖	荏原幼
20（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	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 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	
23（月）	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐汁	牛乳	生乳 みそ	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ	こめ 三温糖 ごま油	
24（火）	パン ポトフ れんこんのサラダ	牛乳	生乳 とりにく	ウインナー	たまねぎ キャベツ パセリ こまつな にんじん マッシュルーム れんこん とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	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)

i

12月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)
エネルギー kcal	640	631	604	640	626	606	635	668	607
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	24.7	29.9	24.5	23.3	25.7	22.1	28.2	28.2
カルシウム mg	350	346	334	333	358	321	321	359	355
	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
	681	628	647	655	620	654	639	609	640
	26.7	22.2	26.8	30.5	25.5	28.0	21.4	23.6	22.1
	341	362	312	291	358	273	346	318	335

