

令和元年 12月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
2	月		ごはん		きりぼしだいこんのもの さばのてりやき	とうふの くずじる	牛乳 チキンささみ水煮 豆腐 豚肉 凍り豆腐 油揚げ さばの照り焼き	白飯 澱粉 油 砂糖	人参 白菜 長葱 切干大根 さやいんげん	655	27.6	803	31.5
3	火		ごはん		マーボーどうふ あげギョーザ アーモンドこざかな		牛乳 豆腐 豚肉 味噌 餃子 アーモンド小魚	白飯 砂糖 澱粉 油 ごま油	人参 玉葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら 長葱	711	28.0	931	32.3
4	水	○	クロワッサン (小4~6・中)		あげパン コーンサラダ (ドレッシング)	ポトフ	牛乳 きな粉 豚肉 レバー入りウインナー	クロワッサン コッパン 砂糖 油 じゃが芋 クリームフレンチドレッシング	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン	654	23.1	775	26.8
5	木		ごはん		こぎつねごはんのぐ とうふハンバーグ	だいこんの みそじる	牛乳 豆腐 味噌 油揚げ わかめ 豚肉 卵そぼろ 豆腐ハンバーグ	白飯 砂糖 澱粉 きび砂糖	長葱 大根 玉葱 小松菜 人参 れんこん 枝豆	654	24.0	873	30.7
6	金	○	ごはん		かんこくやきにく 小・ゼリー 中・ヨーグルト	ごもく スープ	牛乳 豆腐 なんと うすら卵 豚肉 パニラヨーグルト	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま みかんゼリー	人参 生姜 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 にんにく 玉葱 青ピーマン	676	24.7	889	32.0
9	月		わかめごはん		はくさいのごまあえ (ドレッシング) れんこんメンチカツ (ソース)	いものこじる	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐 根菜入りメンチカツ	わかめご飯 油 里芋 ごま 香りごまドレッシング	大根 人参 長葱 白菜 ほうれん草	662	22.4	830	27.1
10	火		ごはん		ちゅうかふうにくじゃが カレイのからあげ	とうふの スープ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ なんと アブラカレイ 竜田揚げ	白飯 春雨 ごま ごま油 澱粉 油 じゃが芋 きび砂糖	干し椎茸 筍 コーン 長葱 人参 玉葱 生姜	629	25.4	813	30.7
11	水		ほっと ちゅうか めん		はるさめサラダ (ドレッシング) 小・あんまん 中・ツナとポテトのわふうフライ	とんこつ みそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 なんと	ホット中華麺 ごま ごま油 油 きび砂糖 春雨 あんまん ツナとポテトの和風フライ 香味中華ドレッシング	生姜 にんにく もやし 人参 コーン 長葱 キャベツ	693	25.8	835	30.2
12	木		ごはん		ごもくまめ あつやきたまご	いしかりじる	牛乳 鮭 豆腐 竹輪 味噌 バター 大豆 豚肉 凍り豆腐 厚焼き卵	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 きび砂糖	長葱 人参 大根 小松菜 ごぼう 干し椎茸	612	25.6	786	31.2
13	金	○	むぎごはん		ポパイサラダ (ドレッシング)	カレー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま 具沢山玉葱ドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ	646	20.2	842	25.7
16	月		ごはん		チャーハンのぐ 小・しゅうまい 中・スコッチエッグ (ケチャップ)	ヌードル スープ	コーヒート牛乳 鶏肉 卵そぼろ なんと 豚肉 しゅうまい スコッチエッグ	白飯 油 又イコ ごま油	人参 キャベツ もやし 玉葱 ほうれん草 長葱 枝豆	640	23.6	824	29.1
17	火		ごはん		ひじきのオイスターソースいため いわしのみぞれに 中・カルシウムウエハース	こんさいの ごまじる	牛乳 豆腐 味噌 ひじき 豚肉 きび砂糖 いわしのみぞれ煮	白飯 じゃが芋 ごま 油 カルシウムウエハース	人参 ごぼう 大根 長葱 筍 青ピーマン 生姜 にんにく 小松菜	600	23.6	782	27.4
18	水				ふれあい弁当								
19	木	○	ごはん		《しよくいくのひ：ミャンマーのりょうり》 キャベツのトゥッ (きなこ・ドレッシング) えびのアチョ のりふりかけ	チェッター アルヒン	牛乳 鶏肉 きな粉 えびフリッター のりふりかけ	白飯 じゃが芋 油 ごま かんきつドレッシング	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし	623	24.2	833	31.9
20	金	○	小・ツイストパン 中・くるパン		《クリスマスメニュー》 はなやさいのサラダ (ドレッシング) チキンのハーブ焼き クリスマスケーキ	シーフード チャウダー	牛乳 ホタテ貝柱 いか ベーコン バター 生クリーム シュレッドチーズ 脱脂粉乳 チキンのハーブ焼き	ツイストパン 黒パン じゃが芋 サウザンアイランドドレッシング サンタさんのケーキ	玉葱 人参 コーン パセリ ブロッコリー カリフラワー	713	29.8	900	37.4
14回										平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量			
										655	24.9	837	30.3
										640	18~32	820	25~40