



# 2023年 12月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	献立内容	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
1	金	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグマッシュルームソース 白菜とさといものサラダ トマ玉スープ	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 トマト	にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	パン 片栗粉 砂糖 さといも	ドレッシング	601 747	27.0 33.5	25.9 31.3
4	月	ご飯 牛乳	いわしの甘露煮 黄金煮 油揚げともやしのみそ汁	いわし 油揚げ みそ 厚揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが こんにやく 玉ねぎ 大根 白菜 もやし	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	620 750	24.4 29.3	19.0 22.2
5	火	百年小麦饅頭 牛乳	けんちんうどんの汁 大学芋(1. 2. 2) 野菜のツナマヨ和え	ぶた肉 油揚げ ツナ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ	うどん さといも 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま油 油 ごま レタスマネー	643 765	23.6 28.4	21.8 24.7
6	水	ご飯 牛乳	チキンカレー コーンサラダ オレンジ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	634 755	19.7 23.0	19.0 21.7
7	木	ご飯 牛乳	みそだれ焼き肉 塩もみ野菜 なめこ入りかきたま汁	ぶた肉 みそ 卵	牛乳 昆布	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり なめこ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	610 774	27.0 33.2	18.6 22.0
8	金	丸パンスライス 牛乳	ベストサンド 小松菜とウインナーのソテー シェルマカロニのスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし コーン	パン マカロニ パン粉 小麦粉	油 バター	602 772	23.2 28.9	26.8 33.6
11	月	ご飯 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 焼き餃子(1. 2. 2) もずくスープ	ぶた肉 卵 みそ 豆腐 ベーコン とり肉	牛乳 もずく	にんじん にら	玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ しょうが 白菜 キャベツ	ご飯 砂糖 小麦粉	油 ごま	635 755	26.3 31.5	20.8 23.9
12	火	キャロットパン 牛乳	オムレットマトソース じゃこ入り海そうサラダ 白菜のクリーム煮	卵 とり肉	牛乳 生クリーム じゃこ わかめ 茎わかめ かえでのり	トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン 白菜	パン じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング	604 747	24.7 29.7	23.7 28.3
13	水	ご飯 牛乳	白身魚のフライ 大豆の五目煮 白菜のみそ汁	たら さつま揚げ 大豆 豆腐 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	こんにやく 大根 白菜 しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	652 794	27.5 33.6	19.7 23.2
14	木	中野東小 リクエスト献立 ご飯 発酵乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中華和え ABC スープ	ぶた肉 ベーコン うずら卵	発酵乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく 白菜	ご飯 じゃがいも 砂糖 マカロニ	ごま ごま油 油	603 752	25.5 31.7	14.5 19.0
15	金	チョコチップパン 牛乳	スパゲッティナポリタン さつまいものフレンチサラダ パインスライス	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり パイナップル	パン スパゲッティ さつまいも	油 ドレッシング	620 794	20.1 24.4	19.7 23.3
18	月	ご飯 牛乳	タンドリーチキン コーンとハムのピラフの具 イタリアンスープ	とり肉 ハム 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム コーン 白菜	ご飯 パン粉	バター 油	611 752	30.5 37.5	16.8 20.7
19	火	世界の料理 フラジール はちみつパン 牛乳	パリツォーネ コールスローサラダ フェジョアーダ	ぶた肉 大豆 金時豆 ウインナー とり肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング 油	644 804	23.1 28.0	26.4 32.0
20	水	ご飯 牛乳	厚揚げとぶた肉の野菜炒め 小籠包(1. 2. 2) キムチスープ	厚揚げ 豆腐 ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ 白菜 もやし ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ご飯 春雨 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	643 754	23.4 27.4	21.9 24.4
21	木	冬至・長柄幼稚園リクエスト献立 ご飯 はちみつレモンゼリー 牛乳	かぼちゃのコロッケ チーズサラダ とん汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	693 841	18.2 22.0	21.3 23.9

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校  
下段：中学校



## お知らせ

①3学期の給食は、1月10日(水)から始まります。  
給食着や箸を忘れずに持ってきてください!

②給食費の口座振替のお知らせ  
12月の振替日は、12月15日(金)です。  
よろしくお願いします。

## 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>

楽しい年末年始を過ごすように、気をつけよう!

