



2024年 12月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	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				
2	月	わかめご飯 牛乳	きんぴら入り厚焼き玉子 とり肉と大根のさっぱり煮 根菜のごま汁	卵 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 しいたけ こんにやく 枝豆 たけのこ しょうが ねぎ ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	632 763	26.9 32.0	19.9 23.6
3	火	はちみつパン 青りんごゼリー 牛乳	野菜グラタン 白菜とさといものサラダ キャベツとミートボールのスープ	とり肉 豆乳 おから	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	白菜 コーン キャベツ 玉ねぎ	パン 米粉 パン粉 さといも 砂糖 せりーじゃがいも	油 ごま油 ごま	638 817	20.9 25.4	18.1 21.5
4	水	ご飯 牛乳	白身魚のフライ 洋風おでん 白菜のみそ汁	たら 厚揚げ みそ ウインナー ちくわ さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく 大根 白菜 しいたけ	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	649 788	24.8 30.0	20.1 23.7
5	木	ご飯 牛乳	キムたくご飯の具 にんじん入り焼売(2. 2. 3) ほうれん草の中華コンスープ	ぶた肉 卵 ハム 豆腐 たら	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが えのきたけ コーン	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	636 792	25.8 31.6	18.9 22.9
6	金	メロンパン 牛乳 ご飯	スパゲッティナポリタン ポイルブロッコリー いちごゼリー入りフルーツ和え	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム みかん パイナップル 黄桃	パン スパゲッティ ゼリー	オリーブ油 ドレッシング	682 859	24.8 30.3	21.5 26.0
9	月	ご飯 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) シーザーサラダ 野菜のカレースープ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 小麦粉 クルトン じゃがいも	油 ドレッシング	718 831	27.1 29.7	28.1 29.7
10	火	パンPKパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 ごぼうサラダ かぶと白菜のコンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん かぶ葉 ほうれん草	玉ねぎ りんご マッシュルーム ごぼう きゅうり 大根 コーン 白菜 かぶ	パン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ ごま	611 761	28.7 34.8	23.9 28.7
11	水	ご飯 牛乳	チキンカレー コーンサラダ みかん	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ブルーベリー りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	646 769	19.5 22.8	19.3 22.1
12	木	ご飯 牛乳	ホッケの一夜干し じゃがいものそぼろ煮 呉汁	ホッケ 豆乳 ぶた肉 みそ とり肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ 枝豆 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	624 752	30.1 35.7	18.2 20.9
13	金	中華麺 牛乳	ちゃんぽんの汁 味付き玉子 れんこんサラダ	ぶた肉 なんと さつま揚げ いか 卵 ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ きゅうり	中華麺 砂糖	ごま ノエツマヨネーズ	621 729	30.3 35.3	21.1 24.3
16	月	ご飯 牛乳	いわしのごまみそ煮 大根としらたきのピリ辛炒め なめこ汁	いわし 豆腐 みそ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	大根 しらたき にんにく しょうが なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	609 735	25.2 30.3	19.0 22.3
17	火	ゆめロール 牛乳	とり肉のピザ焼き コールスローサラダ 野菜のポタージュ	とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ 白菜 レモン	パン じゃがいも	ドレッシング	675 846	28.2 35.0	32.8 39.7
18	水	ご飯 牛乳	つくねの照り焼き(1. 2. 2) ほうれん草とチキンの磯和え かぼちゃ入りすいとん	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ 小松菜	白菜 もやし きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 片栗粉 パン粉	油	629 770	27.3 33.2	16.0 18.5
19	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル キムチスープ	ぶた肉 高野豆腐 とり肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ 白菜 ねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖 春雨	ごま ごま油	692 830	29.9 35.8	24.5 29.6
20	金	ツイストロールパン 発酵乳	チキンパルミジャーナ マッシュポテト 豆とソーセージのトマトスープ	とり肉 大豆 ウインナー 豆乳 いんげん豆	発酵乳 チーズ 牛乳	ピーマン トマト パセリ セロリ にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ コーン 白菜	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油	637 836	26.0 34.2	21.9 28.8
23	月	ご飯 サンタさんの三色デザート 牛乳	コーンとハムのピラフの具 もみの木ハンバーグデミグラスソース 星型マカロニ入り野菜スープ	とり肉 ハム 豆乳 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	ご飯 白高きび 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	639 757	21.6 25.6	16.0 18.3

中野幼稚園
リクエスト献立

冬至献立

世界の料理
オーストラリア

※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8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16日(月)です。
よろしくお祈りします。



冬休みの食生活~10のポイント

た (食)べすぎに気を
つけよう

の (飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

しっかり手を洗って
から食事をしよう

いち(1)日3食、
規則正しく食べよう

ふゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで
食べよう

やさい(野菜)を
たっぷり食べよう

すすんで、おうちの
お手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お)やつは時間と量
を決めてとろう

以上のことをご心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。