



れい わ ねん がつ

令和 6年 12月

きゅうしよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料			上段:エネルギー(kcal)	下段:たんぱく質(g)	
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校	
2月	わかめごはん 牛乳 みそちゃんこ ごまあえ	わかめ 肉団子 みそ	とりにく 厚揚げ	だいこん にんじん えのき 小松菜	こめ ごま おぎ さとう	611 23.6	732 27.5
3火	米粉パン 牛乳 とり肉のレモンソース はくさいのクリームスープ ふるさと給食	牛乳 ウィンナー とうにゅう	とり肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん はくさい	ほう果汁 マッシュルーム こまつな	710 34.2	875 42.4
4水	麦ごはん 牛乳 牛肉と厚揚げの煮もの しそひじきあえ	牛乳 厚揚げ しそひじき	ぎゅう肉 こんぶ	だいこん たまねぎ キャベツ	にんじん ねぎ ブロッコリー	620 23.1	743 26.8
5木	しっぽくうどん 牛乳 ごぼうのごまだれ 野菜の黒酢あえ	とり肉 油揚げ わかめ 赤桜草	牛乳 ちくわ 昆布	だいこん ねぎ えだまめ キャベツ	にんじん ごぼう ピーマン	688 27.7	857 33.4
6金	麦ごはん 牛乳 もってえねんジャーの日 さばの塩焼き せんつき煮 みそ汁	牛乳 平天 みそ	さば とうふ	だいこん ごぼう こまつな	にんじん しめじ	651 24.2	779 28.1
9月	友禅ごはん 牛乳 みぞれ汁 ミニたい焼き	鶏ミンチ 牛乳 いわし	たまご こんぶ のり	しょうが みつば ごぼう だいこん	にんじん ねぎ なめこ	673 26.3	795 30.4
10火	米粉パン 牛乳 ポトフ ハニードレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	ウィンナー チキンハム	にんじん だいこん キャベツ とうもろこし	たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン	678 28.8	806 33.7
11水	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツのあえもの みそ汁	牛乳 厚揚げ わかめ	いか 中みそ	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ	625 26.4	746 30.4
12木	笠岡ラーメン 牛乳 茎わかめの中華あえ みかん	とり肉 牛乳 ボークハム	こんぶ くきわかめ	しょうが にんじん きくらげ ねぎ	赤ピーマン もやし メンマ キャベツ	602 30.1	749 36.8
13金	ドライカレー 牛乳 福神漬 昆布入りサラダ	ぎゅう肉 牛乳 こんぶ 豚肉	大豆 ボークハム かつおぶし	しょうが にんじん えだまめ だいこん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	685 28.0	819 32.7
16月	麦ごはん 牛乳 タッカルビ はるさめ 春雨の酢のもの	牛乳 赤みそ くきわかめ	とり肉 ボークハム	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうが すりりんご ピーマン もやし	602 25.6	722 29.8
17火	ココアパン 牛乳 フライドチキン ゆでブロッコリー 野菜のスープ煮	牛乳 ベーコン	ウィンナー	ブロッコリー たまねぎ いんげん	にんじん キャベツ	706 30.4	843 35.3
18水	麦ごはん 牛乳 石狩鍋 れんこんの梅おかかあえ 味付のり	牛乳 たらすり身 みそ かつおぶし	さけ 厚揚げ こんぶ のり	ごぼう だいこん 葉だいこん れんこん	にんじん しめじ ねりうめ こまつな	604 28.5	702 32.7
19木	ソフトめんミートソース 牛乳 マセドアンサラダ ーロゼリー(ぶどう)	ぎゅう肉 牛乳	ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし	にんじん マッシュルーム キャベツ えだまめ	704 27.7	875 34.1
20金	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 白みそ 平天	さわら ぎゅう肉 こんぶ	しょうが かぼちゃ いんげん	たまねぎ ゆず果汁	643 29.0	770 33.9
23月	ツナピラフ 牛乳 とり肉のバジル風味 ジュリアンスープ クリスマスイちごケーキ	ボークハム 牛乳	ツナ とり肉	たまねぎ マッシュルーム だいこん パセリ	とうもろこし キャベツ にんじん えだまめ	659 33.2	747 38.2

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※6日(金)は「もってえねんジャーの日」です。

※3日(火)は「ふるさと給食」です。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。



手洗いのタイミング



～12月に使用している瀬戸内市の食材～

