



12月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

		小		中					
A	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)		血、骨、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそに いかのすのもの		あぶら さとう さといも		とりにく みそ あつあげ いか わかめ	しょうが だいこん きゅうり	こんにゃく にんじん あおめめ	603 23.3 15.7	705 26.7 17.3
2火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう きのこシチュー アスパラサラダ		こむぎこ だいずバター あぶら じゃがいも さとう		とりにく とうにゅう	たまねぎ エリンギ アスパラガス	にんじん グリーンピース コーン キャベツ	626 23.3 27.5	771 27.8 32.8
3水	だにんどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし		さとう でんぶん		ぶたにく かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ あおなご もやし	にんじん ほうれんそう れんこん	593 26.3 14.7	693 30.3 16.1
4木	バーガーパン ぎゅうにゅう しろみフライ そえやさい やさいスープ タルタルソース		パンこ あぶら こめこ でんぶん さつまいも ドレッシング タルタルソース		たら ベーコン	キャベツ コーン ブロッコリー	たまねぎ にんじん	690 26.3 31.7	824 31.3 35.6
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたかぶらなべ かみかみうめおかかあえ		もち さとう こま		ぶたにく あつあげ とりにく くきわかめ かつおぶし	にんじん えのき うめぼし	ごぼう はくさい せんぎりだいこん	590 23.7 13.2	690 27.3 14.2
8月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりとえびのオイスターソースいため たこボールいりすいとんじる		あぶら でんぶん さとう こむぎこ		とりにく えび たこ たら	しょうが にんじん しいたけ	たまねぎ キャベツ だいこん のこ にら ごぼう こまつな	586 24.5 13.3	685 28.2 14.4
9火	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのデミグラスソースに フルーツヨーグルト		あぶら じゃがいも さとう コーンスターチ ゼリー		とりにく ヨーグルト	たまねぎ トマト ブロッコリー もも パイン	にんじん マッシュルーム みかん	648 25.0 20.2	795 30.0 23.5
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものカレーそばろ こんさいみそしる		あぶら さといも さとう		とりにく あつあげ つくね みそ	しょうが こんにゃく ごぼう	たまねぎ あおめめ だいこん れんこん あおなご	620 25.1 16.8	725 28.9 18.6
11木	げんりょうコッパパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ちゅうかあえ		あぶら ちゅうかめん さとう こま こまあぶら		ぶたにく ちくわ やきぶた	たまねぎ はくさい きゅうり もやし	にんじん	577 24.8 22.1	705 29.6 25.8
12金	やきにくどん ぎゅうにゅう はるさめのすのもの		あぶら さとう でんぶん はるさめ こまあぶら		ぶたにく みそ ハム	しょうが りんご キャベツ にんじん	たまねぎ あか・き・みどりピーマン にら ブロッコリー	609 25.7 16.1	713 29.7 17.7
15月	ボークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ		だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも ドレッシング		ぶたにく わかめ くきわかめ かえでのり かんてん	しょうが りんご きゅうり	たまねぎ グリーンピース カリフラワー コーン	645 21.7 19.7	756 24.8 22.1
16火	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんこのスープに だいずとチーズのマヨサラダ		マロニー マヨネーズ		ミートボール だいず チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり	だけのこ にんじん チンゲンサイ れんこん	620 24.9 24.3	760 29.7 28.3
17水	むぎごはん ぎゅうにゅう あげざかなのあんかけ きのこじる		あぶら さとう でんぶん		たら とりにく とうふ	たまねぎ ピーマン しいたけ	にんじん しめじ えのき あおなご	596 26.0 17.0	697 30.0 18.9
18木	こめこパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに ゆずドレッシングサラダ		あぶら こめこ さとう		とりにく とうにゅう	たまねぎ コーン アスパラガス	にんじん あおめめ きゅうり かぼちゃ キャベツ ゆず	583 27.4 20.2	665 31.1 22.6
19金	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどうふ あおなごたまごのちゅうかういため		あぶら さとう こまあぶら でんぶん		ぎゅうにく やきどうふ たまご	たまねぎ にんじん せんぎりだいこん もやし こまつな	ごぼう こんにゃく しろねぎ	633 26.5 17.4	741 30.6 19.3
22月	むぎごはん ぎゅうにゅう ガーリックチキン そえやさい ハブススープ クリスマスケーキ		パンこ ドレッシング あぶら マカロニ ケーキ		とりにく ベーコン	ブロッコリー マッシュルーム キャベツ	たまねぎ にんじん	718 25.2 25.8	821 28.8 28.0
23火	げんりょうコッパパン ぎゅうにゅう にくみょうどん ごぼうサラダ		うどん マヨネーズ		とりにく かまぼこ うすあげ ツナ	れんこん しめじ きゅうり	にんじん だいこん あおなご ごぼう	579 28.6 20.6	714 34.3 24.0

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



12月22日(Aコース)23日(Bコース)はクリスマスメニューです。各クラスで選んだクリスマスケーキが届きます。

としこ
年越しそば

なんまつねんし ぎょうじしよく
年末年始の行事食には、
しんねん ねが
新年への願いがこめられています。



地産地消

★ 10月15日～11月14日に使用した日向市産・県産の食材 ★

へべすかじゅう・めひかり・あおなご・もやし・ほうれんそう・きゅうり・えのき・しょうが・ピーマン
キャベツ・トマト・しめじ・しろねぎ・だいこん・にら

