



12月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

小 中

B	こんだてめい	カや熱になるもの (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	ドライカレー ぎゅうにゅう じゃがハムサラダ	 煮込み 煮込み	 ぶたにく レバー だいず ハム	しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー きゅうり	608 25.1 14.8	711 28.8 16.2
2火	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	 煮込み 煮込み	 とりにく みそ あつあげ いか わかめ	しょうが こんにゃく ごぼう だいこん にんじん あおめめ きゅうり	603 23.3 15.7	705 26.7 17.3
3水	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	 煮込み 煮込み	 とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリンピース コーン アスパラガス キャベツ	626 23.3 27.5	771 27.8 32.8
4木	たにんどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし	 煮込み 煮込み	 ぶたにく かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ ほうれんそう れんこん もやし	593 26.3 14.7	693 30.3 16.1
5金	バーガーパン ぎゅうにゅう ろみフライ そえやさい やさいスープ タルタルソース	 煮込み 煮込み	 たら ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	690 26.3 31.7	824 31.3 35.6
8月	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	 煮込み 煮込み	 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 ごぼう かぶ えのき はくさい せんぎりだいこん うめぼし	590 23.7 13.2	690 27.3 14.2
9火	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	 煮込み 煮込み	 とりにく えび たこ たら	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ にら ごぼう しいたけ だいこん こまつな	586 24.5 13.3	685 28.2 14.4
10水	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	 煮込み 煮込み	 とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー みかん もも バイン	648 25.0 20.2	795 30.0 23.5
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものカレーそば こんさいみそじる	 煮込み 煮込み	 とりにく あつあげ つくね みそ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく あおめめ だいこん ごぼう れんこん あおねぎ	620 25.1 16.8	725 28.9 18.6
12金	げんりようコッパパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん ちゅうかあえ	 煮込み 煮込み	 ぶたにく ちくわ やきぶた	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい きゅうり もやし	577 24.8 22.1	705 29.6 25.8
15月	やきにくどん ぎゅうにゅう はるさめのすのもの	 煮込み 煮込み	 ぶたにく みそ ハム	しょうが たまねぎ たけのこ りんご あか・き・みどりピーマン キャベツ にら ブロッコリー にんじん	609 25.7 16.1	713 29.7 17.7
16火	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	 煮込み 煮込み	 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 たまねぎ にんじん りんご グリンピース コーン きゅうり カリフラワー	645 21.7 19.7	756 24.8 22.1
17水	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	 煮込み 煮込み	 ミートボール だいず チーズ	たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ れんこん きゅうり	620 24.9 24.3	760 29.7 28.3
18木	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	 煮込み 煮込み	 たら とりにく とうふ	たまねぎ にんじん もやし ピーマン しめじ えのき しいたけ あおねぎ	596 26.0 17.0	697 30.0 18.9
19金	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	 煮込み 煮込み	 とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン あおめめ キャベツ アスパラガス きゅうり ゆず	583 27.4 20.2	665 31.1 22.6
22月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどうふ あおなとたまごのちゅうかふういため	 煮込み 煮込み	 ぎゅうにく やきどうふ たまご	たまねぎ ごぼう しめじ にんじん こんにゃく しろねぎ せんぎりだいこん もやし こまつな	633 26.5 17.4	741 30.6 19.3
23火	むぎごはん ぎゅうにゅう ガーリックチキン そえやさい ハッピースープ クリスマスケーキ	 煮込み 煮込み	 とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	718 25.2 25.8	821 28.8 28.0

◎ 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。



としご 年越しそば

ねまつねんし 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・あおねぎ・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

