

令和6年12月 **給食予定献立表** **野洲市学校給食センター**

日	曜日	献立名	体内での働き			エネルギー(kcal)	
			黄	赤	緑	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	小学校	中学校
★	2月	麦ごはん 牛乳 さわらのねぎみそだれかけ(焼き) きんぴらごぼう みつばのすまし汁	米 麦 あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 さわら みそ わかめ かまぼこ	ねぎ ごぼう あかこんやく にんじん みつば たまねぎ	548	673
	3火	麦ごはん 豚丼の具 牛乳 揚げかぼちゃ かぶのみそ汁 一食小魚	米 麦 さとう でんぷん あぶら さといも	ぶた肉 牛乳 みそ 味付小魚	たまねぎ こんにやく かぼちゃ にんじん かぶ こまつな	569	711
	4水	麦ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ 海そうと豆腐のサラダ おでん風煮	米 麦 さとう でんぷん ドレッシング さといも	牛乳 ハンバーグ ちくわ かいそうミックス とうふ かつおぶし がんもどき	はくさい だいこん こんにやく にんじん	599	751
	5木	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のから揚げ 小松菜とちくわの炒め物 おろし汁	米 麦 でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 こうやとうふ ちくわ	しょうが こまつな ねぎ にんじん だいこん たまねぎ しめじ	555	693
	6金	ごはん 牛乳 ローストチキン ザワークラフト風 冬野菜のポトフ デザートのセレクト	米 あぶら じゃがいも さとう【ブルーツ杏仁】 又は《はちみつモンゼリー》	牛乳 とり肉 ポークウインナー	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	下記参照	
	9月	麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら ツナとほうれん草のサラダ がんもどきと根菜の煮物	米 麦 小麦粉 米粉 あぶら ドレッシング さといも さとう	牛乳 ししゃも まぐろあぶらづけ とり肉 がんもどき	ほうれん草 キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう	639	785
	10火	麦ごはん 飲むヨーグルト とりのしょうが照り焼き ひじきとお豆のサラダ 豚汁	米 麦 さとう あぶら さといも 青じそドレッシング	飲むヨーグルト とり肉 ひじき ひよこ豆 ぶた肉 みそ	しょうが えだまめ こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	524	676
	11水	うずまきかぼちゃパン 牛乳 ぶた肉のマーマレード焼き れんこんとごぼうのソテー コーンとじゃがいものスープ	うずまきかぼちゃパン あぶら マーマレードジャム じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく れんこん ごぼう にんじん たまねぎ とうもろこし	569	721
	12木	ごはん 牛乳 さけフライ おからのポテトサラダ風 かぶのクリームシチュー	米 小麦粉 米粉 パン粉 あぶら シチュールウ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さけ おから 豆乳 とり肉	きゅうり にんじん たまねぎ かぶ	669	845
	13金	麦ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き ほうれん草のおひたし 肉じゃが	米 麦 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 いか かつおぶし ぶた肉	しょうが ねぎ ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	546	678
	16月	全国味めぐり～京都府～ 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ハリハリ漬け きぬがさ丼の具	米 麦 でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 さば あぶらあげ たまご	しょうが だいこん みずな ねぎ たまねぎ	707	886
	17火	麦ごはん 牛乳 揚げさけボールの甘酢がらめ 白菜とツナのサラダ わかめスープ	米 麦 あぶら さとう でんぷん ワンタンの皮 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さけボール まぐろあぶらづけ とり肉 わかめ	はくさい とうもろこし えのきたけ こんにやくかんてん	650	823
	18水	中華めん みそラーメンスープ 牛乳 豚肉の玉ねぎソースかけ(焼き) しめじとチンゲンサイのナムル 一食りんご	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	とり肉 みそ 牛乳 ぶた肉	もやし にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しめじ りんご	586	677
	19木	行事食～旬の野菜を食べよう～冬至～ ごはん 牛乳 鶏肉のゆずみそかけ(焼き) バリバリ大根サラダ 春菊のすまし汁	米 あぶら さとう	牛乳 とり肉 みそ かまぼこ こんぶ とうふ	ゆず だいこん しゅんぎく ごぼう たまねぎ えのきたけ にんじん	528	659
	20金	外国料理～イギリス～ 麦ごはん 豆と根菜のキーマカレー 飲むヨーグルト フィッシュアンドチップス ブロッコリーサラダ	米 麦 あぶら カレールウ 小麦粉 米粉 じゃがいも ドレッシング	とり肉 ぶた肉 豆と穀物ミックス 飲むヨーグルト たら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト ブロッコリー もやし	662	857
	23月	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ(手作り) 大根とツナのサラダ ブラウンシチュー	米 パン粉 あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳 牛肉 ぶた肉 たまご チーズ まぐろあぶらづけ とり肉	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん トマト		
	24火	ごはん 牛乳 揚げえびマヨネーズ もやしのごま酢和え 冬野菜の中華スープ	米 あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	牛乳 えびフリッター	もやし きゅうり にんじん はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ		
	25水	ごはん 牛乳 焼き厚揚げのレモンソース きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	米 あぶら さとう ごま さつまいも	牛乳 あつあげ さつまいも みそ	レモン ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ		
	26木	ごはん 牛乳 手作りかき揚げ ブロッコリーの和風マヨあえ しめじとかまぼこのすまし汁	米 さつまいも 小麦粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かつおぶし かまぼこ ゆば	たまねぎ にんじん ごぼう みつば ブロッコリー キャベツ しめじ ねぎ		

※小学校のエネルギー、たんぱく質、脂質の値は、4年生の1食あたりの栄養価です。

※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆毎月「0」のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。

☆毎月25日は人権の日
「一言で 助けられるか 失うか」

●12月6日 セレクトデザート栄養価●

	フルーツ杏仁	はちみつモンゼリー
小学校	エネルギー (kcal) 551	604
	たんぱく質 (g) 26.1	26
	脂質 (g) 17.1	16.5
中学校	エネルギー (kcal) 678	731
	たんぱく質 (g) 30.9	30.8
	脂質 (g) 19.6	19

★の献立は、中主中2年生の考案献立です！
(R5.10月の職場体験の時に考えてくれました)

●2学期給食終了日●

幼稚園部 : 12月19日(木)
小学校・中学校 : 12月20日(金)

☆学校給食では、下記の食材はアレルギーが重篤になる可能性または新規発症の可能性があるため使用しません。

「そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、かに、キウイフルーツ、パナナ、カシューナッツ、アーモンド、あわび、いくら、まつたけ」