



12月 学校給食予定献立表



令和4年

矢吹町立三神小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	牛乳 しょくパン エピボールスープ コーンサラダ もみの木メンチ いちごジャム	牛乳 エピボール ハム ぶたにく	はるさめ マヨネーズ いちごジャム しょくパン	にんじん はくさい キャベツ コーン	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 15g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
2	金	牛乳 ごもくごはん にらとたまごのみそ汁 あつあげに ブロッコリーのおかかまよ りんご	あぶらあげ みそ たまご 牛乳 なまあげ かつおぶし	ごはん さとう	にら ブロッコリー にんじん キャベツ りんご	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.3g
5	月	牛乳 ごはん ゆめオレンジ マーボーどうふ はるまき	どうふ ぶたにく みそ はるまき 牛乳	ごはん さとう かたくりこ あぶら	にら ねぎ たけのこ しいたけ オレンジ	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.5g
6	火	牛乳 カレーパン トマトスープ ほうれんそうのたまごチーズあえ ヨーグルト	ベーコン 牛乳 ヨーグルト チーズ いりたまご	カレーパン じゃがいも さとう あぶら バター いりたまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ セロリー しめじ トマト	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 9.6g 脂質 13g 食塩相当量 2.7g
7	水	牛乳 ごはん だいごんのみそ汁 ハンバーグ ひじきのにも アップルパイ	あぶらあげ みそ 牛乳 かつおぶし ちくわ ひじき ハンバーグ	ごはん さとう アップルパイ	ほうれんそう にんじん だいごん	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.3g 食塩相当量 3.1g
8	木	牛乳 タンタンめん にらまんじゅう ナムルキャベツ	ぶたにく みそ 牛乳 わかめ にらまんじゅう	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	にんじん テンゲンツアイ にら ねぎ もやし キャベツ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.7g
9	金	牛乳 しょくパン ツナサラダ ミネストローネ オムレツ シューアイス	ベーコン 牛乳 チーズ ツナ たまご シューアイス	じゃがいも マヨネーズ バター しょくパン マカロニ	にんじん トマト パセリ たまねぎ レモン セロリー にんにく コーン ブロッコリー	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 18g 脂質 27.5g 食塩相当量 2.5g
12	月	牛乳 ごはん のりつくだに おでん マカロニサラダ クレープ	ちくわ さつまあげ うずらのたまご 牛乳 こんぶ のりつくだに がんも ハム	ごはん こんにやく クレープ マヨネーズ	にんじん だいごん キャベツ コーン	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.9g 食塩相当量 1.7g
13	火	牛乳 しょくパン りんごジャム やさいスープ かぼちゃグラタン オレンジ	ベーコン 牛乳 かぼちゃグラタン	しょくパン りんごジャム	にんじん パセリ セロリー キャベツ オレンジ	エネルギー 464 Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.7g 食塩相当量 2.4g
14	水	牛乳 ごはん はるさめスープ すぶた	ぶたにく 牛乳	ごはん はるさめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう ピーマン ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.9g 食塩相当量 2g
15	木	牛乳 コッペパン はくさいスープ しろみぎかなフライ キャベツのサラダ ミニエクレア	ぶたにく 牛乳 しろみぎかなフライ	コッペパン エクレア あぶら マヨネーズ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ コーン しいたけ	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 35.5g 食塩相当量 2.8g
16	金	牛乳 むぎごはん ビーフカレー シーフードサラダ りんご	牛乳 わかめ ぎゅうにく シーフードミックス	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ りんご グリンピース キャベツ アップルソース	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.7g
19	月	牛乳 ごはん すきやきふう いそあえ フルーツシャーベット	とうふ 牛乳 ぎゅうにく のり	ごはん しらたき さとう あぶら	にんじん しゆんぎく ほうれんそう えのき はくさい もやし ねぎ シャーベット	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.4g 食塩相当量 1.6g
20	火	牛乳 コッペパン ももジャム ワンタンスープ ポテトサラダ	ぶたにく なんと ハム 牛乳	コッペパン ワンタン じゃがいも ももジャム あぶら マヨネーズ	ほうれんそう えだまめ にんじん ねぎ メンマ たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー 717 Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 27.2g 食塩相当量 4.2g
21	水	牛乳 ごはん とん汁 さばのみそに もやしのラー油あえ リースパウム	ぶたにく とうふ さば かつおぶし みそ 牛乳	ごはん こんにやく さといも リースパウム ごまあぶら ラー油	にんじん ほうれんそう ごぼう だいごん ねぎ もやし	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.5g 食塩相当量 1.5g
22	木	【クリスマスメニュー】 牛乳 ミートソース クリスピーチキン コールスローサラダ クリスマスケーキ	ツナ ぶたにく とり 牛乳 こなチーズ	さとう スパゲッティめん マヨネーズ バター ケーキ あぶら	にんじん パセリ コーン キャベツ セロリ トマト たまねぎ マッシュルーム	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 29.2g 脂質 29.4g 食塩相当量 1.7g
23	金	第2学期終業式 給食を食べずに下校します				

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。