



令和4年度 12月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て			ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
1	木	むぎごはん	かぼちゃのコロッケ はるさめのいためもの よせなべ	こめ むぎ パンこ はるさめ あぶら	ベーコン ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン ごぼう キャベツ はくさい ねぶかねぎ	639	20.1	2.2	
2	金	むぎごはん	れんこんつくね きりぼしだいこんのごますあえ ひつつみじる みかん	こめ むぎ こむぎこ さとう しらたまこ ねりごま ごま	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな 切干だいこん ねぶかねぎ れんこん だいこん ほししいたけ ごぼう みかん	631	20.8	2.1	
5	月	ごはん	しらすのたまごやき くきわかめのいためもの しちさいじる	こめ さといも さとう ごまあぶら あぶら	たまご とりにく とうふ かつおぶし てんぷら あぶらあげ あわせみそ くきわかめ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん かぼちゃ たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう こんにやく	587	21.9	3.1	
6	火	ミルクしょくパン	きんときまめのカウボーイふう アーモンドサラダ キウイ	パン じゃがいも バター アーモンド	きんときまめ ぎゅうにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく レモン キャベツ キウイ	654	26.8	2.4	
7	水	むぎごはん	キムチなべ むしシュウマイ みずなとだいこんのかぼすあえ	こめ むぎ さとう マロニー こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりにく あわせみそ ハム こんぶ ぎゅうにゅう	みずな なら はくさい キムチ しょうが だいこん エノキ しめじ かぼす	608	22.8	3	
8	木	むぎごはん	だいずのいそに はるさめのマヨネーズサラダ りんご	こめ むぎ はるさめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	だいず ハム とりにく てんぷら ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな キャベツ こんにやく れんこん りんご	672	22.9	2	
9	金	チキンピラフ	オムレツ ブロッコリーとまめのサラダ ボルシチ	こめ さとう じゃがいも あぶら	とりにく あかえんどうまめ ハム たまご ひよこまめ ぎゅうにく あおえんどうまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー セロリ しめじ キャベツ にんにく えだまめ ビーツ たまねぎ	605	24.6	2.2	
12	月	むぎごはん	すきやき げんきサラダ なっとう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ ハム なっとう かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい ねぶかねぎ こんにやく エノキ キャベツ コーン	620	27	2.2	
13	火	ワンローフパン いちご&マーガリン	ふゆやさいのシチュー ほうれんそうのサラダ	パン こむぎこ いちごジャム じゃがいも マーガリン あぶら バター	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー かぶ しめじ たまねぎ はくさい キャベツ コーン レモン	612	22.9	2.4	
14	水	ざっこくごはん	みそにこみうどん れんこんのきんぴら ヨーグルト	こめ あかまい くらまい げんまい きしめん さとう あぶら	ぶたにく てんぷら あかだしみそ こめみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ はくさい しめじ しょうが たまねぎ れんこん ごぼう こんにやく	618	20.7	2.5	
15	木	ごはん	はるまき あおなのいためもの とりにくのフォー	こめ こむぎこ こめこ ビーフン あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みずな にんにく ほししいたけ たまねぎ しょうが キャベツ レモン	640	17.8	1.9	
16	金	むぎごはん	さけのゆずみそやき たくあんあえ けんちんじる みかん	こめ むぎ さといも でんぷん ごま あぶら	さけ こめみそ とりにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゆず たくあん キャベツ かぶ ごぼう こんにやく ほししいたけ みかん	615	27.9	2.4	
19	月	むぎごはん	ぶりフライ すのもの はくさいのみそ汁	こめ むぎ パンこ さとう あぶら	ぶり あぶらあげ とうふ あわせみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ かぼす たまねぎ だいこん はくさい コーン	626	21.3	2	
20	火	ミルクパン (クレセント)	てりやきチキン ポテトサラダ ジュリエンスープ ★セレクトデザート	パン パンネ さとう じゃがいも ★デザート ノンエッグマヨネーズ	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリ しょうが きゅうり	682	28.7	3.2	
21	水	むぎごはん かなぎつくだに	かぼちゃのもの ちゃんこなべふうスープ	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく とうふ ぶたにく かなぎ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ ごぼう はくさい たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが	608	23.8	2.3	
22	木	ごはん	さばのみぞれに こんぶあえ はるさめスープ	こめ はるさめ でんぷん さとう おわらふ あぶら	さば とうふ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな しょうが だいこん キャベツ エノキ	590	21.6	2.2	
23	金	むぎごはん	チキンカレー ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ツナ チーズ だっしふんにゅう くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく きゅうり たまねぎ しょうが コーン キャベツ レモン	608	21.2	1.6	

12月のこんだて

- 2日 わしょくのひ
- 16日 しょくいくのひ |ねんせいおやこきゅうしょく
- 20日 クリスマスセレクトきゅうしょく「セレクトデザート」
- 21日 ぎょうじしょく「とうじ」

今月のうまか〜!とうほうしょくざい

- こめ チンゲンサイ
- ほししいたけ ほうれんそう
- あわせみそ こいくちしょうゆ

