



29 年度

かぜに負けないための
食生活のポイントを知ろう

12 月 献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる (赤)	体の調子を整える (みどり)	ちからや熱になる (黄)	小	中
1 金	鶏肉の南蛮漬け	とり肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぷん 油	644	823
	もやし炒め物		もやし にら にんじん	ごま油		
	わかめスープ	わかめ	白菜 えのき			
4 月	コーンフライ	コーン(大豆・牛乳) 牛乳	コーンフライ(コーン)	コーン(パン)・さとう・ごま油 ・ごま油・でんぷん・油	630	878
	大豆のカレー炒め	大豆 とりひき肉	玉ねぎ	さとう		
	豚汁	ぶた肉 みそ	大根 ごぼう にんじん ねぎ			
5 火	鯖の塩焼き	さば 牛乳		米	616	816
	ごま和え		もやし こまつな にんじん	さとう ごま		
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ 平天	白菜 にんじん こんにゃく	さとう		
6 水	ささみのレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 さとう でんぷん 油	612	795
	ジャーマンポテト	ベーコン	玉ねぎ パセリ	じゃがいも パター		
	野菜スープ		きゃべつ にんじん しめじ ほうれん草			
7 木	わかめごはん	わかめごはんのもと 牛乳		米	610	799
	中華あんかけそば	ぶた肉	玉ねぎ もやし にんじん ねぎ	ちゅうかめん でんぷん		
	バンバンジー、みかん	とり肉	コーン きゅうり きゃべつ しょうが みかん	さとう ごま ごま油		
8 金	豚肉のみそ焼き	ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	660	858
	おかか和え	かつおぶし	きゃべつ きゅうり			
	姫ひじきの炒り豆腐	どうふ たまご とりひき肉 ひじき	にんじん ほししいたけ ねぎ 玉ねぎ	さとう		
11 月	肉じゃが	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	米 じゃがいも さとう	689	889
	三色なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま		
	ししゃものから揚げ	ししゃものからあげ(ししゃも)		ししゃものからあげ(米こ でんぷん) 油		
12 火	牛肉の柳川風煮	牛肉 たまご 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	586	749
	こんにゃくの和え物		もやし こまつな こんにゃく	ごま油		
	白菜のみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	白菜			
13 水	キムチチャーハン	ぶた肉 牛乳	白菜キムチ ねぎ にんにく	米 さとう ごま油	674	826
	春雨と肉団子のスープ	肉団子(とり・ぶた肉)	チンゲン菜 にんじん えのき 肉団子(玉ねぎ・しょうが・にんにく)	はるさめ 肉団子(パンこ・さとう・油) さつまいも ごま 油 だいがくいのタレ		
	大芋芋					
14 木	鶏肉の塩麹焼き	とり肉 牛乳	にんにく	米	554	721
	きゃべつのごま酢和え		きゃべつ にんじん	さとう ごま		
	五目煮	あぶらあげ	大根 にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	さとう		
15 金	豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉 大豆 牛乳	玉ねぎ ピーマン しょうが	米 さとう でんぷん	686	873
	野菜サラダ		ブロッコリー きゃべつ にんじん	マヨネーズ		
	コーンクリームスープ	ベーコン 牛乳	コーン しめじ にんじん パセリ	クリームスープのもと		
18 月	麻婆豆腐	とりひき肉 どうふ みそ 牛乳	しょうが にら れんこん ほししいたけ	米 さとう でんぷん ごま油	679	872
	ほうれん草のナムル		もやし ほうれん草 にんじん	さとう ごま ごま油		
	揚げ春巻き	はるまき(ぶた・とりひき肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・もやし きゃべつ)	はるまき(はるさめ・ごま油 でんぷん・さとう) 油		
19 火	鯛のみぞれ煮	いわしのみぞれ煮(いわし) 牛乳	いわしのみぞれ煮(大根)	米 いわしのみぞれ煮(さとう でんぷん)	567	749
	梅おかか和え	かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん ねりうめ			
	すまし汁	わかめ あぶらあげ	にんじん 白菜 えのき			
20 水	カツカレーライス	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく	米 じゃがいも ごま油 パン アレルギーフリー・カレールウ 油	791	989
	大根サラダ	ハム	大根 みずな	ノンエッグマヨネーズ		
21 木	鶏肉の照り焼き	とり肉 牛乳		米 さとう でんぷん	668	857
	ゆず風味サラダ		きゃべつ きゅうり にんじん	さとう 油		
	かぼちゃのそぼろ煮、クリスマスデザート	ぶたひき肉	玉ねぎ えだまめ かぼちゃ ゆず果汁	でんぷん さとう クリスマスデザート		

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。

今年度も、3月に卒業を迎える中学校3年生のみなさんの卒業を記念して、
リクエスト給食を実施します。今月は、大島中学校と潮岬中学校からの
リクエストです。2校ずつ登場予定ですので、どうぞお楽しみに...

