



かぜに負けないための
食生活のポイントを知ろう

30 年度

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	
		赤	黄	白	小	中
3月	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん	米 さとう でんぷん	596	761
	ひじきサラダ	ひじき	きゃべつ きゅうり	さとう ごま油		
	大根と油揚げの煮物	あぶらあげ	大根 しいたけ こんにゃく にんじん ねぎ	さとう		
4火	ハヤシライス	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	米 じゃがいも ハヤシルウ	744	928
	ポパイサラダ		ほうれん草 きゃべつ もやし にんじん	マヨネーズ		
5水	肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ミートボール(玉ねぎ・にんにく・しょうが 玉ねぎ ピーマン) だし(しいたけ)	米 ミートボール(パンこ・さとう・油) さとう でんぷん	693	931
	ブロッコリーソテー		ブロッコリー にんじん	油		
	コーンフライ	コーンフライ(大豆・牛乳)	コーンフライ(コーン)	コーン(パンこ・さとう・ごま油) 油		
6木	いわしの梅煮	いわしのうめ(いわし・かつおぶし) 牛乳	いわしのうめ(うめ)	米 いわしのうめ(さとう・でんぷん)	589	717
	おかか和え	かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん	さとう		
	みそ煮こみ	とり肉 あつあげ みそ	大根 こんにゃく ねぎ	さとう		
7金	ピビンバ	ぶた肉 牛乳	しょうが もやし ほうれん草 にんじん	米 さとう ごま ごま油	687	872
	わかめスープ	わかめ	ねぎ えのき			
	大学芋			さつまいも 大学芋のタレ 油		
10月	豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぷん	639	811
	フライドポテト			じゃがいも 油		
	きゃべつの煮物	ベーコン	きゃべつ しめじ にんじん			
11火	鶏肉のすき焼き風煮	とり肉 とうふ 牛乳	白菜 こんにゃく にんじん ねぎ	米 さとう	617	788
	もやしのきつね和え	あぶらあげ	もやし にんじん きゅうり	さとう		
	焼きししゃも	ししゃも				
12水	高菜ごはん	かつおぶし 牛乳	たかなのつけもの	米	584	818
	カレーうどん	ぶた肉	にんにく ねぎ セロリー 玉ねぎ にんじん	うどん カレールウ		
	五目ごま和え	ハム	きゃべつ ほうれん草 にんじん れんこん	さとう ごま ごま油		
13木	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぷん 油	728	949
	野菜サラダ		きゃべつ きゅうり にんじん	和風ドレッシング		
	コーンクリームスープ、りんご	ウインナー 牛乳	玉ねぎ しめじ コーン パセリ りんご	クリームスープのもと		
14金	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ごぼう いんげん	米 さとう	534	707
	からししょうゆ和え		きゃべつ こまつな もやし			
	すまし汁	わかめ	大根 にんじん 水菜			
17月	さんまのみりん干し	さんまのみりんぼし(さんま) 牛乳		米 さんまのみりんぼし(たまご・さとう)	674	929
	さつまいもと油揚げの煮物	あぶらあげ		さつまいも さとう		
	真だくさんみそ汁	みそ	大根 こんにゃく しいたけ にんじん ごぼう ねぎ			
18火	わかめごはん、揚げ春巻き	わかめごはんのもと 牛乳 ぼるまき(ぶた・とりひき肉)	ぼるまき(玉ねぎ・にんじん・もやし・きゃべつ)	米 ぼるまき(ぼるまき・ごま油) さとう・でんぷん 油	584	817
	ナムル		にんじん もやし きゅうり	さとう ごま ごま油		
	中華スープ	とり肉	白菜 にんじん たら えのき			
19水	豚肉のカレー焼き	ぶた肉 牛乳		米 さとう	613	805
	マカロニサラダ		きゃべつ にんじん	マカロニ マヨネーズ		
	ポトフ風	ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー しめじ	じゃがいも		
20木	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	米 でんぷん さとう 油	725	921
	ゆず香和え		きゃべつ きゅうり にんじん ゆず果汁	さとう		
	かぼちゃのそぼろ煮、デザート	ぶたひき肉	かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ	さとう でんぷん 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のある場合があります。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、串本中学校と串本西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・・・

