

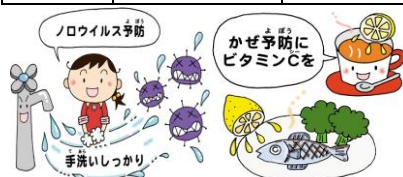
令和6年 12月分学校給食献立予定表



※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

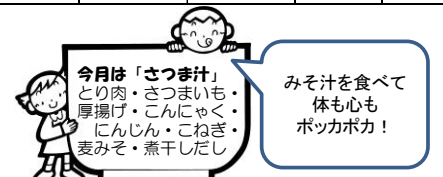
日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名							栄 養 価	
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる			エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)	
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品			黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	小学校	中学校
2 (月)	コッペパン	イタリアンスープ スパイシーチキン 野菜ソテー いちごジャム	とり肉 ベーコン ウインナー たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 トマト缶	たまねぎ キャベツ レタス コーン レモン汁	コッペパン パン粉 小麦粉 小麦粉 いちごジャム	油		678	829
										29.5	36.3
3 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	とり挽肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし グリンピース こんにゃく	米 じゃがいも さとう	アーモンド 油		575	731
										21	25.7
4 (水)	ごはん	とりごぼう汁 ししゃもフライ れんこんきんぴら	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん いんげん こねぎ	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	米 さとう	ごま油 油		561	756
										20.9	27.2
5 (木)	はちみつパン	きのこスパゲティ コールスローサラダ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン しいたけ しめじ エリンギ	はちみつパン スパゲティ さとう	バター 油		636	812
										23.3	29
6 (金)	麦ごはん	さつま汁 魚のもみじ焼き ゆかりあえ	とり肉 たら 厚揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん こねぎ 乾燥パセリ 乾燥赤じそ	キャベツ こんにゃく	米 麦 さつまいも	ノンエッグマヨネーズ 油		635	808
										25.6	31.2
9 (月)	ごはん	冬野菜カレー 白菜サラダ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり 白菜 大根 れんこん カリフラワー パイン缶 すりおろしりんご	米 さといも さとう	カレールウ 油		574	729
										18.5	22.3
10 (火)	ごはん	魚そうめん汁 とり肉とカシューナッツ炒め	とり肉 魚そうめん 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン こねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ	米 でん粉 さとう	カシューナッツ 油		635	809
										23.3	28.7
11 (水)	ごはん	がめ煮 ごまあえ (中) 具入り卵焼き	とり肉 厚揚げ (中) 卵焼き	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たけのこ もやし こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま 練りごま 油		549	754
										22.9	31.3
12 (木)	ピタパン	ポテトスープ タコミート スライスチーズ バナナ	とり肉 ぶた挽肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 乾燥パセリ	たまねぎ コーン 枝豆 バナナ	ピタパン じゃがいも	油		556	704
										27.6	32.9
13 (金)	ごはん	沢煮わん さばのみそ煮 即席漬け	ぶた肉 さばみそ煮	牛乳 昆布	にんじん きぬさや	キャベツ ごぼう たけのこ しいたけ えのきたけ	米 でん粉			577	728
										22.1	26.8
16 (月)	黒砂糖パン	じゃがいものベーコン煮 小松菜サラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	黒砂糖パン じゃがいも さとう	ごま 油		562	716
										23.5	29.2
17 (火)	麦ごはん	マーボー豆腐 中華風あえもの	ぶた挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ きゅうり セロリ	米 麦 でん粉 さとう	ごま油		591	731
										24.9	30.3
18 (水)	ごはん	のっぺい汁 厚焼き卵 浦上そばろ	とり肉 ぶた肉 天ぷら 厚揚げ	牛乳 厚焼卵	にんじん いんげん こねぎ	ごぼう もやし つきこんにゃく	米 さといも でん粉 さとう	ごま 油		589	727
										23.4	27.7
19 (木)	米粉パン	みそ煮込みうどん きびなごごまフライ りんご	とり肉 油揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳 きびなごフライ	にんじん こねぎ	たまねぎ 白菜 りんご	米粉パン うどん	油		575	775
										26.1	34.7
20 (金)	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 三色なます (中) さんまのゆずみそ煮	とり挽肉 厚揚げ (中) さんまゆずみそ煮	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり 大根 グリンピース こんにゃく	米 じゃがいも でん粉 さとう	油		555	809
										18.6	28.2
23 (月)	ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 おひたし	豆腐 油揚げ いわし梅煮 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 こねぎ	キャベツ 大根	米 さとう			569	737
										23.2	27.2
24 (火)	チキンライス	野菜スープ 星型コロッケ 塩もみきゅうり セレクトデザート	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン グリンピース	米 星型コロッケ セレクトデザート	油		693	851
										21.4	25.8



新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、石けんを使ってしっかりと手洗いをすることで予防できます。

今月使用予定の地元産の食材

★わかめ・大根・にんじん・きゅうり・レタス・キャベツ・白菜・えのき・しめじ・エリンギは、県内産を使用予定です。
★波佐見のごはんの提供は、しばらくお休みします。



今月は「さつま汁」
とり肉・さつまいも・厚揚げ・こんにゃく・にんじん・こねぎ・麦みそ・煮干しだし

みそ汁を食べて
体も心も
ポッカポカ！