

# 令和5年12月分学校給食献立予定表



波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

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	
1 (金)	鬼木の 棚田ごはん	大根のべっこう煮 さばのみそ煮 即席づけ	牛挽肉 厚揚げ さばのみそ煮	牛乳 昆布	にんじん いんげん	はくさい だいこん こんにゃく	棚田米 さとう	油	637	805	
4 (月)	ごはん	とりごぼう汁 きびなごのかりかりフライ ひじきあえ さつまポテト	とり肉 厚揚げ	牛乳 きびなごフライ しそむじき	にんじん ごねぎ	ほうれん草 キャベツ しいたけ こんにゃく	米 さつまポテト	油	612	768	
5 (火)	麦ごはん	冬野菜のカレー コールスローサラダ ヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん コーン	キャベツ れんこん おろしりんご	米 麦 さといも さとう	カレールウ 油	625	781
6 (水)	波佐見の ごはん	春雨汁 とり肉のから揚げ 干し大根の炒め煮	ぶた肉 とり肉 豆腐 てんぷら かまぼこ	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ 干し大根	だいのこ こんにゃく	波佐見米 春雨 でん粉 さとう	油	619	793
7 (木)	はちみつパン	きのこスパゲティ 白菜とりんごのサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり えのき しいたけ	はくさい しめじ エリンギ りんご	はちみつパン スパゲティ さとう	油	608	775
8 (金)	ごはん	がめ煮 さんまの梅煮 キャベツの甘酢あえ	とり肉 厚揚げ さんま梅煮	牛乳	にんじん	キャベツ だいのこ しいたけ	ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	604	765
11 (月)	黒さとうパン	イタリアンスープ チキンナゲット フレンチサラダ ミニピーチゼリー	ベーコン たまご チキンナゲット	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ レタス	キャベツ コーン	黒さとうパン パン粉 さとう ミニゼリー	油	619	808
12 (火)	麦ごはん	マーボー豆腐 中華風あえ物	ぶた挽肉 豆腐	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ セロリ	きゅうり しいたけ	米 麦 さとう でん粉	ごま油	592	752
13 (水)	波佐見の ごはん	野菜たっぷりみそ汁 いわしのしょうが煮 きんぴら みかん	ぶた肉 いわし生煮 てんぷら 煮みそ	牛乳 きんぴら	にんじん ごねぎ	たまねぎ かぶ	はくさい みかん	波佐見米 さとう	ごま ごま油	601	750
14 (木)	コッパン	じゃがいものベーコン煮 ごまドレッシングサラダ はちみつマーガリン	ベーコン ツナフレーク	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	キャベツ マッシュルーム	コッパン じゃがいも はちみつ さとう	すりごま マーガリン 油	642	784
15 (金)	ごはん	魚そうめんのすまし汁 とり肉とカシューナッツの炒め物	とり肉 魚そうめん かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ごねぎ	たまねぎ しめじ	だいのこ	米 でん粉 さとう	カシューナッツ 油	651	829
18 (月)	ごはん	さつま汁 魚のみみじ焼き ゆかりあえ	とり肉 厚揚げ たら 煮みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごねぎ	キャベツ こんにゃく	ごぼう	米 さつままいも	マヨネーズ	615	770
19 (火)	ごはん	中華スープ 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	ぶた肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ ちやし	きゅうり	米 春雨 さとう	ごま油 油	566	780
20 (水)	波佐見の ごはん	すき焼き 具入り卵焼き なます	牛肉 焼き豆腐 卵焼き	牛乳	にんじん	だいこん 根深ねぎ 糸こんにゃく	はくさい えのきだけ	波佐見米 マロニー さとう	油	630	813
21 (木)	米粉パン	みそ煮込みうどん いかの天ぷら りんご	ぶた肉 かまぼこ いか天ぷら 煮みそ 煮みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう	はくさい りんご	米粉パン うどん	油	604	795
22 (金)	チキンライス	かぼちゃのポタージュ 野菜コロッケ 塩もみきゅうり セレクトデザート	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース	きゅうり	米 小麦粉 コロッケ デザート	バター 油	755	935

お知らせ  
三学期は、1月9日の  
始業式から給食が始まり  
ます。  
給食着を忘れないよう  
に持ってきましょう。

ノロウイルス予防  
ノロウイルスは、石けんで  
手をしっかりと洗うことで  
予防できます。

かぜ予防に  
ビタミンCを  
摂りましょう。

今月使用予定の地元産の食材  
豆腐・厚揚げ・鬼木の煮みそ（県内産の大豆を使用）  
鬼木棚田米（12/1）波佐見米（毎週水曜日）

★わかめ・きんぴら・干し大根・きゅうり・みかんは、  
県内産を使う予定です。

みそ汁を食べて  
体も心もポッカポカ！

今月給  
食「野菜たっぷりみそ汁」  
かぶ・たまねぎ・白菜  
・ごねぎ・煮みそ・  
煮干しだし