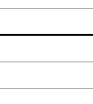
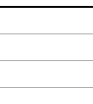
# 令和6年度　12月分　学校給食献立表

大口町立学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | おもに体をつくるもとになる（赤）<br>1群(たんぱく質)<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群(無機質)<br>乳・乳製品<br>小魚・海藻 | おもに体の調子を整えるもとになる（緑）<br>3群(ビタミン)<br>緑黄色野菜 | 4群(ビタミン)<br>その他の野菜・果物 | おもにエネルギーのもとになる(黄)<br>5群(炭水化物)<br>穀類・いも類<br>砂糖 | 6群(脂質)<br>油脂 | エネルギー<br>kcal<br>上段：小<br>下段：中 | 食塩相当量<br>g<br>上段：小<br>下段：中 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | 金芽ロウカット玄米ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 金芽ロウカット玄米ごはん | | 678<br>833 | 2.2<br>2.6 |
| | オムレツ | たまご | | | | さとう | | | |
| | 五種のまめサラダ | 大豆 | | | とうもろこし　**キャベツ**　えだまめ<br>だいこん　うり　なす　れんこん | いんげん豆　ひよこ豆<br>えんどう豆 | ドレッシング | | |
| | ハヤシライス | ぶた肉 | | にんじん　トマト | たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース | じゃがいも | ハヤシルウ　油 | | |
| 3<br>火 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 703<br>878 | 1.1<br>1.4 |
| | ぶりの竜田揚げ　授業×給食の時間（小3　国語） | ぶり | | | しょうが | でんぷん | 油 | | |
| | きなこもち | きな粉 | | | | 米粉だんご　さとう | | | |
| | 大豆の変身すまし汁 | ゆば　とうふ　油揚げ　かつおぶし | | にんじん　**こまつな** | えのきたけ | でんぷん | | | |
| 4<br>水 | サンドイッチロールパン　牛乳 | | 牛乳 | | | サンドイッチロールパン | | 669<br>849 | 3.1<br>4.0 |
| | グリルソーセージ | ソーセージ | | | | | | | |
| | オルヴィエサラダ | ハム | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | マヨネーズ | | |
| | ボルシチ | ぶた肉　**大豆** | | にんじん　パセリ　トマト | かぶ　たまねぎ | | トマトシチュールウ | | |
| 5<br>木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 625<br>785 | 2.0<br>2.4 |
| | たらの野菜ソースがけ　中学生考案献立 | たら | | ピーマン　赤ピーマン | たまねぎ　レモン | さとう　でんぷん | 油 | | |
| | さつまいもとれんこんのサラダ | | | パセリ | れんこん | さつまいも | ドレッシング | | |
| | 豚汁 | ぶた肉　油揚げ　とうふ　かつおぶし　みそ | 煮干し | にんじん　ねぎ | だいこん　ねぎ　ごぼう　しょうが | | | | |
| 6<br>金 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 628<br>806 | 1.8<br>2.4 |
| | しゅうまい | ぶた肉 | | | たまねぎ　しょうが | パン粉　でんぷん　小麦粉 | | | |
| | キャベツの中華あえ | かつおぶし | | | **キャベツ**　もやし | さとう | ごま油 | | |
| | マーボー大根 | ぶた肉　とうふ　みそ | | にんじん　チンゲンサイ | だいこん　たまねぎ　しょうが　にんにく | さとう　でんぷん | ごま油 | | |
| 9<br>月 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 643<br>768 | 2.5<br>2.8 |
| | 肉しのだのたれかけ　授業×給食の時間（小3　国語） | 油揚げ　ぶた肉　とり肉 | | にんじん | たまねぎ | さとう　でんぷん　小麦粉 | | | |
| | 変わりきんぴら | おから　ぶた肉 | | にんじん | ごぼう　えだまめ | さとう | 油 | | |
| | 大豆の変身みそ汁 | とうふ　高野豆腐　かつおぶし　みそ | 煮干し | にんじん　**こまつな** | だいずもやし　だいこん | | | | |
| 10<br>火 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 591<br>718 | 2.0<br>2.3 |
| | さけの銀紙巻き | さけ | | | だいこん | さとう　でんぷん | | | |
| | 小松菜の白あえ | とうふ | | **こまつな**　にんじん | | さとう | ごま | | |
| | とりだんご汁 | とり肉　油揚げ　かつおぶし | | にんじん　みつば | だいこん　はくさい　ごぼう　しょうが　たまねぎ | でんぷん　パン粉　さとう | | | |
| | ココア牛乳のもと | | | | | ココア牛乳のもと | | | |
| 11<br>水 | ソフトめん　牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトスパゲッティ式めん | | 698<br>916 | 2.7<br>3.4 |
| | 根菜チップス | | | | れんこん　ごぼう | 米粉 | 油 | | |
| | ひじきのマリネ | ハム | ひじき | にんじん | とうもろこし　**キャベツ** | さとう | 油 | | |
| | ミートソース | ぶた肉 | | にんじん　トマト | たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース　にんにく | さとう | 油　ビーフシチュールウ | | |
| 12<br>木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 646<br>819 | 1.5<br>1.8 |
| | 焼きぎょうざ | ぶた肉 | | にら | キャベツ　もやし　しょうが | でんぷん　小麦粉 | 油 | | |
| | ビビンバ | ぶた肉 | | **こまつな**　にんじん | にんにく　もやし　たけのこ | さとう | ごま油　ごま　油 | | |
| | トックスープ | 油揚げ | | にんじん　チンゲンサイ | たまねぎ | トック | ごま油 | | |
| 13<br>金 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 630<br>770 | 1.7<br>1.7 |
| | わかさぎの南蛮漬け | | わかさぎ | 赤ピーマン | たまねぎ | さとう　でんぷん　パン粉 | 油　ごま油 | | |
| | 豚肉とごぼうの炒め煮 | ぶた肉 | | にんじん | ごぼう　えだまめ　こんにゃく | さとう | 油 | | |
| | ふだま汁 | かまぼこ　油揚げ　かつおぶし | | にんじん　ねぎ | だいこん　ねぎ | 玉ふ | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | |
| 16<br>月 | ごはん　はっこう乳 | | アシドミルク | | | ごはん | | 647<br>822 | 1.9<br>2.6 |
| | ハンバーグのデミソース | とり肉　ぶた肉 | | | たまねぎ　にんにく | さとう　でんぷん | | | |
| | 水菜のサラダ | ツナ | | みずな | もやし | さとう | 油 | | |
| | 冬野菜のシチュー | とり肉 | | にんじん | はくさい　たまねぎ　だいこん | | 油　ホワイトルウ | | |
| 17<br>火 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 687<br>860 | 1.8<br>2.4 |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | | | |
| | ゆず白菜 | かつおぶし | こんぶ | **こまつな** | はくさい　ゆず | さとう | | | |
| | みそ煮込みおでん | ぶた肉　厚揚げ　うずら卵　みそ | | にんじん | だいこん　こんにゃく | さといも　さとう | 油 | | |
| 18<br>水 | 小型ロールパン　牛乳 | | 牛乳 | | | 小型ロールパン | | 685<br>871 | 2.5<br>3.7 |
| | 肉だんご | とり肉 | | | たまねぎ | さとう　パン粉　でんぷん | 油 | | |
| | 野菜たっぷりいか焼きそば | ぶた肉　いか　ちくわ | あおのり | にんじん　**こまつな** | 切干しだいこん　**キャベツ**　もやし　たまねぎ | 焼きそばめん | 油 | | |
| | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | | パイン　黄桃 | さとう　ナタデココ | | | |
| 19<br>木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 668<br>820 | 1.8<br>2.2 |
| | まぐろと鶏のあけぼのあえ　年越し献立 | まぐろ　とり肉　**大豆**　みそ | | | | でんぷん　さとう | 油 | | |
| | 大つごもりのごちそう | 厚揚げ　ちくわ | こんぶ | にんじん | ごぼう | さといも　さとう | 油 | | |
| | 冬野菜のすまし汁 | 油揚げ　かまぼこ　かつおぶし | | にんじん　ねぎ | だいこん　はくさい　ねぎ | でんぷん | | | |
| 20<br>金 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 661<br>808 | 2.0<br>2.5 |
| | ほきのゆずじょうゆかけ　冬至献立 | ホキ | | | ゆず | さとう | 油 | | |
| | かぼちゃのごまあえ | | | かぼちゃ　いんげん | | さとう | ごま　マヨネーズ | | |
| | 冬至の運汁 | とり肉　かつおぶし　みそ | 煮干し | にんじん　チンゲンサイ | だいこん　れんこん　こんにゃく | | ごま油 | | |
| | コーヒー牛乳のもと | | | | | コーヒー牛乳のもと | | | |
| 23<br>月 | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 麦ごはん | | 825<br>981 | 2.0<br>2.3 |
| | フライドチキン　お楽しみ給食 | とり肉 | | | しょうが　にんにく | でんぷん　米粉 | 油 | | |
| | 花野菜サラダ | | | ブロッコリー | カリフラワー　**キャベツ** | | ドレッシング | | |
| | ポークカレースープ | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ　グリンピース　にんにく | じゃがいも | カレールウ　油 | | |
| | デザートセレクト | | | | | チョコレートケーキ<br>雪のボンデドーナツ<br>フルーツゼリー | | | |





※大口町では、給食費の半額を町費で負担しています。

※**太字の食材**は、大口町でとれたものです。