

2024 **12月** **こんだて表**  
 本宮方部学校給食センター

赤の食品	緑の食品	黄色の食品	栄養成分	栄養成分
血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 小学校	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 中学校

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳			栄養成分	栄養成分
2	月	 ごはん	だしまきたまご 里芋のそぼろ煮 なめこほうれん草のみそ汁 鉄っこひじき	 牛乳 豆腐 ☆豚肉 だし巻き卵 ★みそ ひじき	★にんじん えだまめ なめこ ★だいこん ほうれんそう	米 強化米 さといも 三温糖 かたくり粉 こま	671 24.9 16.4 2.1	781 28.6 18.4 2.6
3	火	 ごはん	納豆 変わり納豆の具 肉じゃが 白菜のみそ汁	 牛乳 ☆納豆 チーズ 豚肉 豆腐 ★みそ	野菜系 ★にんじん さやいんげん ★はくさい えのきたけ ★ねぎ ☆こんにゃく	米 強化米 じゃがいも 黒砂糖	643 26.2 23.4 2.5	775 31.3 26.9 3.3
4	水	 ごはん	かつおの揚げびたし 五目きんぴら 貝だくさん汁	 牛乳 ☆かつお さつま揚げ 鶏肉 豚肉 ★みそ 絹厚揚げ	★にんじん れんこん えだまめ ★だいこん 干し椎茸 ごぼう ほうれんそう ★ねぎ	米 強化米 油 三温糖 さといも	649 32.5 16.9 2.2	768 38.7 18.5 2.7
5	木	 ハヤシライス	わかめサラダ 冷凍パイ	 牛乳 豚肉 わかめ ツナ	玉葱 マッシュルーム ★にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり トマトピューレ パイ	米 強化米 油 じゃがいも ごま油 キャベツ ハヤシルウ ウスターソース デミグラスソース	644 22.8 21.1 2.8	763 26.4 23.7 3.2
6	金	 ごはん	白身魚フライ ほうれん草のソテー ポトフ	 牛乳 白身魚 鶏肉 無塩漬ウィンナー	キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ ★にんじん ★だいこん ★はくさい ブロッコリー 玉葱 エリンギ	米 強化米 ウスターソース 三温糖 マカロニ	625 24.7 19.5 3.0	728 27.0 21.5 3.6
9	月	 ごはん	ぎょうざ2個 春雨の中華炒め マーボー大根	 牛乳 ☆豚肉 豆腐 ★みそ 無塩漬ベーコン	★にんじん キャベツ ピーマン ★だいこん たけのこ 玉葱 にら エリンギ	米 強化米 ごま油 はるさめ 三温糖 ごま かたくり粉 豆板醤 オイスターソース ぎょうざ	814 32.3 31.3 3.2	932 36.6 33.6 3.6
10	火	 ごはん	コロック バックソース 白菜と豚肉の煮込み すいとん汁	 牛乳 ☆豚肉 絹厚揚げ ☆鶏肉 油揚げ ★みそ	★はくさい ★にんじん ★ねぎ 小松菜 ごぼう	米 強化米 野菜コロック すいとん バックソース	675 23.4 22.8 2.0	803 27.1 26.1 2.2
11	水	 ごはん	さばのおろし煮 冬キャベツの炒めもの きのこのけんちん汁	 牛乳 さば ☆豚肉 ☆鶏肉 豆腐	★だいこん キャベツ ★にんじん ☆もやし にら 玉葱 ★ねぎ 干し椎茸 えのきたけ ぶなしめじ ☆こんにゃく	米 強化米 三温糖 ごま油 さといも 豆板醤	622 32.6 23.7 2.1	744 38.9 27.5 2.3
12	木	 ソフトめん	きつねもち 白菜と小松菜の和え物 五目うどんかけ汁 オレンジ	 牛乳 ☆鶏肉 なたと	★にんじん 干し椎茸 ごぼう ほうれんそう ★ねぎ ★はくさい こまつな オレンジ	ソフト麺 きつねもち ごま 三温糖	664 25.5 13.0 3.0	706 31.7 14.4 3.9
13	金	 ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきの炒めもの かきたま汁	 牛乳 豚肉 ☆鶏肉 干しひじき 油揚げ 豆腐 たまご	★にんじん えだまめ 干し椎茸 ほうれんそう ☆こんにゃく ごぼう しょうが	米 強化米 かたくり粉 油 三温糖	652 32.2 27.1 2.3	774 37.8 31.1 2.8
16	月	 根菜カレーライス	和風サラダ 元気ヨーグルト	 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 無塩漬ロースハム ヨーグルト	玉葱 ★にんじん ごぼう れんこん グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー トマトピューレ	米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング ウスターソース	711 24.8 23.6 2.8	837 28.3 26.4 3.4
17	火	 ごはん	イカの南蛮漬け あとひきお煮しめ 野菜たっぷりみそ汁	 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ ★みそ イカ	★ねぎ ごぼう れんこん ★にんじん たけのこ 干し椎茸 えだまめ ★だいこん ほうれん草 ☆こんにゃく	米 強化米 油 三温糖 さといも	649 31.1 19.4 2.7	773 36.8 21.8 3.3
18	水	 ごはん	ほっけの昆布醤油焼き 開花煮 大根の豆乳入り呉汁	 牛乳 ほっけ たまご 豚肉 大豆 油揚げ 豆乳 ★みそ	玉葱 ★にんじん 干し椎茸 グリンピース ★はくさい ★だいこん ★ねぎ ごぼう	米 強化米 油 三温糖	646 31.3 21.6 2.4	775 37.0 24.5 2.9
19	木	 食パン	レモンペッパーチキン ほうれん草サラダ 冬のミネストローネ クリスマスケーキ リンゴジャム	 牛乳 無塩漬ベーコン 鶏肉	ほうれん草 キャベツ ★にんじん とうもろこし セロリ レモン ★だいこん ★はくさい ぶなしめじ トマト	食パン 油 三温糖 マカロニ クリスマスケーキ リンゴジャム	705 23.9 28.2 2.3	808 27.7 30.7 2.7
20	金	 ゆかりごはん	ぶりの照り焼き 冬至かぼちゃ 豚汁 はちみつゆずゼリー	 牛乳 あずき 豚肉 豆腐 ★みそ ぶり	かぼちゃ ★だいこん ★にんじん ★ねぎ ☆こんにゃく ゆかり ごぼう	米 強化米 三温糖 さといも ごま油 はちみつゆずゼリー	665 28.7 13.4 2.4	778 34.1 14.7 3.0