

令和6年



12月 学校給食予定献立表

スクールメニューにのびき

日	主役	牛乳	主菜・副菜・デザート	食品名				栄養価			
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		小学校	中学校
				炭水化物が多い	脂肪が多い	たんぱく質が多い	無塩質が多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い		
2月	ごはん	○	ふかふかフライ ほうれん草のあえもの 豚汁	米,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも		牛乳,ふか,ふた肉,とうふ,みそ,にぼし		しょうが,ほうれん草,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	702	877	
3月	ごはん	○	鶏肉のチーズピカタ ひじきのピリッとサラダ 玉ねぎのスーフ みかん	米,中力粉,油,三温糖		牛乳,とり肉,たまご,ゴーダチーズ,干ひじき(アサギ,乾),ツナ,ベーコン		パセリ,きゅうり,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,もやし,みかん	660	825	
4月	ごはん	○	豚肉と大根の煮物 しのだえ グレープゼリー	米,こんにゃく,油,三温糖,ごま油,ごま,上白糖		牛乳,ふた肉,にぼし,ちくわ,油揚げ,寒天		だいこん,ねぎ,しょうが,グリーンピース,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ぶどうジュース	719	899	
5月	ごはん	○	豚肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 ぶちたいやき	米,三温糖,じゃがいも		牛乳,ふた肉,油揚げ,にぼし,みそ		にんにく,キャベツ,こまつな,しめじ,ねぎ	666	833	
6月	ごはん	○	サバのしょうが煮 切干大根の三杯酢 けんちん汁	米,三温糖,ごま,こんにゃく,さといも(水煮),油		牛乳,まさば,しらす干し,とり肉,とうふ,にぼし		しょうが,切干しだいこん,きゅうり,だいこん,ごぼう,にんじん,干し椎茸,ねぎ	685	856	
9月	ごはん	○	いかのカリンあげ 大根サラダ たいのすまし汁 ピーチゼリー	米,三温糖,かたくり粉,油,上白糖		牛乳,いか,蒸しかまぼこ,まだい(天然),わかめ,にぼし,豚,セラチン		だいこん,きゅうり,レタス,えのきたけ,ねぎ,にんじん,もも,レモン	676	845	
10月	ごはん	○	ちゃんご風煮 きゅうりとわかめの酢の物 スイートポテト	米,はるさめ,ごま,三温糖,さつまいも,大豆油,上白糖		牛乳,とり肉,ふた肉,生揚げ,こんにゃく,わかめ,しらす干し		はくさい,ねぎ,だいこん,にんじん,しめじ,干し椎茸,えのきたけ,にんにく,しょうが,きゅうり	655	819	
11月	ニラとほうろ丼	○	三色辛子あえ かきたま汁 オレンジゼリー	米,油,かたくり粉,上白糖		ふたミンチ,牛乳,たまご,とうふ,かつお節,寒天		しょうが,にら,こまつな,にんじん,もやし,きゅうり,こまつな,わかずジュース	630	787	
12月	麦ごはん	○	シラのグリーンソース焼き マセドアンサラダ 鉄人スーフ	米,麦,マヨネーズ,じゃがいも,マヨネーズ		牛乳,しいら,チーズ,ベーコン		こまつな,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,干し椎茸,さやいんげん	652	815	
13月	ごはん	○	肉じゃが じゃこビーサラダ シュークリーム	米,じゃがいも,油,三温糖,らっかせい,シュークリーム		牛乳,ふた肉,にぼし,しらす干し		玉ねぎ,にんじん,しょうが,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,ブロッコリー,コーン	662	828	
16月	牛丼	○	小松菜のごまソースあえ ふぶき汁 焼きフリントルト	米,しらたき,三温糖,こんにゃく,ごま		和牛もも(脂肪なし),牛乳,とうふ,にぼし,わかめ,みそ		にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,こまつな,ねぎ	666	832	
17月	ごはん	○	鶏の照り焼き ポテトサラダ すまし汁 とろけるフリン	米,上白糖,じゃがいも,マヨネーズ		牛乳,とり肉,まぐろ缶詰(水煮),レタス,わかめ,にぼし		しょうが,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン,えのきたけ,ねぎ	652	815	
18月	ごはん	○	ハンバーグ ポパイサラダ ABCスーフ	米,パン粉,油,マカロニ・スパゲッティ		牛乳,とりミンチ,ふたミンチ,たまご,ハム,ベーコン		玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ,こまつな,コーン	665	831	
19月	ごはん	○	手作りコロッケ パリパリサラダ フシチュー	米,油,三温糖,じゃがいも,中力粉,パン粉,マヨネーズ,ぎょうざの皮		牛乳,ふたミンチ,ハム		玉ねぎ,にんじん,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン	666	833	
20月	ごはん	○	マカロニグラタン 小松菜サラダ わかめスーフ	米,マカロニ・スパゲッティ,大豆油,薄力粉,有塩バター		牛乳,しばえび,ゴーダチーズ,ツナ,わかめ,ベーコン		玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし,ねぎ	706	883	
23月	チャーハン	○	麻婆豆腐 ABCスーフ いちごクレープ	米,調合油,大豆油,上白糖,かたくり粉,マカロニ・スパゲッティ		たまご,ふた肉,牛乳,ふたミンチ,みそ,とうふ,ベーコン		しょうが,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,青ピーマン,グリーンピース,干し椎茸,たけのこ,葉ねぎ,はくさい,コーン	681	851	
				西土佐小学校1年生のリクエスト献立				24	30		
24月	ごはん	○	川保からあげ 川保チョレギサラダ ポタージュース	米,三温糖,ごま油,薄力粉,かたくり粉,ごま,バター,調合油,じゃがいも		牛乳,とり肉,焼きのり		しょうが,にんにく,レタス,きゅうり,だいこん,さやいんげん,にんじん,玉ねぎ	694	868	
25月	オムライス	○	グリーンサラダ クリスマスケーキ	米,油,バター,三温糖,ショートケーキ		とり肉,たまご,牛乳,ハム		玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,青ピーマン,コーン,グリーンピース,レタス,キャベツ,きゅうり	703	879	
				クリスマス献立				24	30		

※ 都合により、献立・材料が変更になる場合があります。ご了承下さい。