



給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量		
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちよよしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん	牛乳	トックのスープ ぶたキムチ ちゅうかサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ)	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	ごはん トック あぶら さとう ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ はくさい もやし きゅうり コーン	小学校 636	23.9	
4	月	すめし	牛乳	じゃがだんごじる わかさぎフリッター(小:2ｺ 中:3ｺ) かてめしのぐ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかさぎフリッター とりにく あぶらあげ	すめし いもち あぶら さとう	にんじん だいこん しめじ こまつな ごぼう たけのこ こんにやく	651	21.4	
5	火	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ とうにゆうコロケ(ソース) つぼみサラダ (ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞあえ)	ぎゅうにゆう ベーコン だいち	はちみつパン あぶら さとう とうにゆうコロケ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ はくさい トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	678	19.9	
6	水	ごはん	牛乳	さつまじる とりにくのマーレードやき やさいのさっぱりいため	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん さつまいも マーレード さとう かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな	634	24.7	
7	木	ホットちゅうかめん	牛乳	かんとんめん ねぎみそパオズ(小:2ｺ 中:3ｺ) だいこんナムル(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゆう ぶたにく なた ねぎみそパオズ	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ナムルﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんにく にんじん たけのこ コーン だいこん キャベツ チンゲンサイ きりぼしだいこん ほうれんそう	633	27.4	
8	金	ごはん	牛乳	すきやきふうじ あつやきたまご みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ やきどうふ あつやきたまご	ごはん さとう あぶら	ねぎ たまねぎ しらたき はくさい えのきたけ みかん	726	31.6	
11	月	わかめごはん	牛乳	たまねぎのみそしる ブリみそづけフライ やさいのおかかあえ	ぎゅうにゆう あぶらあげ ブリみそづけフライ かつおぶし	わかめごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	664	23.1	
12	火	こどもパンスライス	ｺｰﾋｰ ﾐﾙｸ	クリームシチュー ハンバーグ コールスローサラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ｺｰﾋｰ ﾐﾙｸ とりにく ぎゅうにゆう なまｸﾘｰﾑ ｻﾗﾀﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	こどもパン あぶら じゃがいも さとう コールスローﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	745	28.9	
13	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ ガバオライスのぐ うましおサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ)	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう しおﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ねぎ たけのこ にんじん にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ コーン きゅうり	601	22.2	
14	木	じごなうどん	牛乳	わふうじるうどん だいがくいも(小:2ｺ 中:3ｺ) ひじきいりおひたし	ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ あぶらあげ ひじき	じごなうどん さとう あぶら さつまいも はちみつ	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ もやし こまつな ほうれんそう	653	21.2	
15	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かいそうサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん コーン こんにやく キャベツ	680	22.1	
18	月	日本全国味紀行 ごはん のりつくだに	牛乳	タイピーエン とりつくねのあまずあんかけ (小:2ｺ 中:3ｺ) ミニトマト(小:2ｺ 中:3ｺ)	ぎゅうにゆう のりつくだに イカ エビ ぶたにく ずらたまご とりつくね	ごはん りよとうはるさめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ チンゲンサイ ミニトマト	671	27.6	
19	火	お楽しみ給食 ツイストパン	牛乳	コンソメスープ フィレオチキン キャラットサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) セレクトケーキ	ぎゅうにゆう ベーコン フィレオチキン	ツイストパン あぶら ｻｲﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ セレクトケーキ (チョコ・いちご)	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ もやし きゅうり コーン	685	24.0	
20	水	冬至献立 ごはん	牛乳	だいこんのみそしる ぶたどんのぐ かぼちゃのおんやさいサラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ぎゅうにゆう あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	だいこん ねぎ こまつな たまねぎ しらたき キャベツ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	668	23.3	
21	木	ホットちゅうかめん	牛乳	みそラーメン にくまん はるさめサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ)	ぎゅうにゆう ぶたにく	ホットちゅうかめん あぶら さとう にくまん はるさめ ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし コーン ねぎ きゅうり キャベツ	804	29.5	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 15 回	平均栄養素量	667 819	24.4 29.4
								摂取基準 (範囲)	小学校 650 中学校 830	24.0 (18~32) 30.0 (25~40)

いただきます！の前に

石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れてないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

19日は、お楽しみ給食です！！

クリスマスイメージしたメニューになっています。セレクトケーキは、チョコ味・イチゴ味から事前に好きな方を選んでいきます。当日は、自分の選んだケーキで楽しい給食時間を過ごしてください。