



令和3年度

12月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1人分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産					
			おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる	
1 (水)	セルフてんどん (いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ まろやかみそしる	665 21.3 19.8 1.6	こめ さとう おおむぎ こむぎこ あぶら	牛乳 いか こんぶ あぶらあげ	みそ とうにゅう	かぼちゃ はいさい きゅうり にんじん	だいこん ごぼう こんにやく こまつな	
2 (木)	ごはん さばのぶなかほし ごますあえ よしのじる	649 30.5 20.5 2.0	こめ さとう さとう さといも あぶら でんぶん ごま	牛乳 さば とりにく あぶらあげ		ほうれんそう キャベツ にんじん しらたき	だいこん こまつな	
3 (金)	むぎごはん ハンバーグ ほうれんそうとコーン のソテー ようふうたまごスープ	635 23.5 18.8 1.6	こめ ジャがいも おおむぎ でんぶん さとう 乳なしマーガリン	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	たまご	ほうれんそう セロリ コーン たまねぎ にんじん		
6 (月)	お べ ん と う の 日							
7 (火)	パン いちごジャム インディアンポテト キャベツのスープ アセロラゼリー	685 22.4 23.2 1.9	パン でんぶん ジャがいも いちごジャム	牛乳 ぶたにく		たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	アセロラ	
8 (水)	なかよしメニュー(豊郷中央小) じゅうろっこごはん ねぎいりぶたにくのしょうがやき あさづけ とよさとやさいのみそけんちんじる みかん	640 28.2 16.0 1.7	こめ ころまい きびあわ アヲヲス ひえ あかまい むぎ もちこめ あぶら さとう さといも	牛乳 ぶたにく とうふ みそ		ねぎ はいさい にんじん だいこん	しょうが こんにやく こまつな みかん	
9 (木)	むぎごはん セルフちゅうかどん キムチスープ あんにんふうプリン	629 25.1 14.9 1.6	こめ はるさめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく えび うずらたまご	いか わかめ とうにゅう	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ	しょうが たけのこ はいさい もやし もも	
10 (金)	ごはん ポークカレー ゆでやさいサラダ こさかな	651 21.5 17.8 2.1	こめ ジャがいも あぶら ごま こむぎこ	牛乳 ぶたにく わかめ かたくちいわし		にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	しょうが トマト りんご キャベツ コーン	
13 (月)	さけおこわ あつやきたまご おひたし ぶたにくとだいこんのもの	677 27.3 20.7 1.9	もちこめ(学秩米) こめ ごま さとう あぶら	牛乳 さけ たまご うずらたまご	ぶたにく	こまつな はいさい もやし しょうが	だいこん にんじん えだまめ ねぎ	
14 (火)	こめこパン タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ ①ガトーショコラ ②カップケーキ ③とうにゅういちごプリン	①657 ②684 ③661	こめこパン あぶら ①②こめこ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく ③とうにゅう	ヨーグルト	フロッコリー キャベツ カリフラワー もやし にんにく にんじん こまつな しょうが たまねぎ ①②いちご		
15 (水)	むぎごはん きびなごフライ こんにやくサラダ マーボーどうふ	669 25.1 21.1 1.6	こめ ごま おおむぎ さとう ジャがいも でんぶん あぶら	牛乳 きびなご かいそう とうふ	ぶたにく みそ	こんにやく キャベツ にんじん コーン ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ	たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ	
16 (木)	ごはん いわしのおかか もやしとにらのごまあえ とんじる	636 28.7 18.9 1.7	こめ あぶら ごま さとう さといも	牛乳 いわし かつおぶし ぶたにく	とうふ みそ	もやし だいこん にんじん ごぼう にら こまつな こんにやく		
17 (金)	にくまん キムチうどん ナムル ヨーグルト	647 25.7 20.8 2.3	にくまんのかわ あぶら うどん さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト		たまねぎ たけのこ にんじん にら えのき ねぎ ほうれんそう もやし	だいこん はいさい	
20 (月)	ごもくおこわ とりにくのこうみやき あさづけ さつまいものみそしる	660 22.3 21.3 2.2	もちこめ(学秩米) こめ さつまいも	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ		ごぼう たけのこ にんじん こんにやく しょうが にんにく たまねぎ	こまつな だいこん たまねぎ	
21 (火)	むぎごはん さけのさいきょうやき からしあえ ぶたにくとジャがいものものにもの	646 29.5 15.2 1.4	こめ ジャがいも おおむぎ さとう ごま あぶら	牛乳 さけ みそ ぶたにく		はいさい もやし こまつな にんじん	たまねぎ しらたき えだまめ	
22 (水)	冬至 こんだて ころパン かぼちゃのシチュー ゆでやさいサラダ りんご	697 24.1 22.0 2.0	ころパン あぶら こめこ 乳なしマーガリン	牛乳 とりにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	キャベツ もやし りんご	
23 (木)	のりごはん もろのわふうマリネ おひたし のっぺいじる	643 27.1 14.7 1.8	こめ さとう ごま さといも でんぶん あぶら	牛乳 のり もろ ぶたにく	とうふ	たまねぎ こまつな キャベツ もやし	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	
24 (金)	むぎごはん セルフにしょくどん (いりたまご・とりそぼろ) かぶとジャがいものあられじる みかん	713 28.8 22.3 1.4	こめ ジャがいも おおむぎ でんぶん さとう あぶら	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ		えだまめ しょうが かぶ にんじん	しいたけ みかん	
平均値	エネルギー 660kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.6g 塩分 1.8g							

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 11月11~19日の調理済給食と, 25日の給食食材(ねぎ)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, **放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので, お知らせいたします。

◎ 13日(月) 旬のだいこんを使ったメニューです(豚肉とだいこんの煮物)

◎ 22日(水) 冬至にちなんだメニューです(かぼちゃのシチュー)

◎ 14日(火) クリスマスにちなんだメニューです(選択デザート)

◎ 旬のくだものメニューです。(22日(水)りんご)

