



令和5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食分-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・パン(小麦粉)は宇都宮市産・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 (金)	ごはん ポークカレー ゆでやさいサラダ ヨーグルト	705 21.6 20.5 1.7	こめ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	しょうが りんご トマト にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー	
4 (月)	むぎごはん とうふハンバーグ もやしとにらのごまあえ とんじる	633 26.4 17.6 2.0	こめ おおむぎ あぶら さとう	ごま みそ とうふ にんにく ぶたにく	だいこん もやし にら たまねぎ こんにゃく にんにく にんじん レモン ごぼう こまつな	
5 (火)	アップルパン あげじゃがいものカレーいため キャベツのスープ アセロラゼリー	696 22.6 24.3 1.8	パン でんぷん あぶら さとう	じゃがいも 牛乳 ぶたにく 卵乳なしベーコン	りんご キャベツ たまねぎ アセロラ にんじん えだまめ	
6 (水)	ごはん さばのこうしんやき ごますあえ ちくぜんに みかん	735 31.8 24 1.9	こめ さとう ごま あぶら	牛乳 さば とりにく うすらたまご	にんにく キャベツ こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう しらたき いんげん みかん	
7 (木)	ちゅうかおこわ にくだんご からしあえ はくさいスープ ごさかな	632 27.5 17.4 2.5	もちごめ(学食米) こめ パンこ あぶら	ぶたにく だいたす かたくちいわし とりにく 卵乳なしやきぶた	たまねぎ ごぼう たけのこ しょうが えだまめ こまつな にんじん キャベツ ほししいたけ はくさい	
8 (金)	むぎごはん さけのいろどりやき おひたし ごもくに	681 32.1 22.3 1.4	こめ おおむぎ あぶら 卵なしマヨネーズ	チーズ さとう ぶたにく だいたす	牛乳 さけ ほうれんそう だいたす	にんじん パセリ ほうれんそう こんにゃく はくさい
11 (月)	むぎごはん とりにくのこうみやき あさづけ みそけんちんじる オレンジ	641 21.8 19.4 1.4	こめ おおむぎ あぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく ごぼう キャベツ こまつな にんじん こんにゃく だいこん オレンジ	
12 (火)	こめこパン オムレツ ゆでやさいサラダ ミネストローネスープ	621 25.6 26 1.9	こめこパン あぶら じゃがいも スパゲティ	牛乳 たまご だいたす 卵乳なしベーコン	キャベツ セロリ にんじん ブロッコリー たまねぎ	
13 (水)	なかよしメニュー(豊郷中) むぎごはん とりにくのからあげ いそべあえ とよさとやさいのぐだくさんみそしる	662 25.7 21.9 1.7	こめ おおむぎ でんぷん あぶら	牛乳 とりにく のり とうふ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ だいこん	
14 (木)	ピタパン ドライカレーサンド レタス ようふうたまごスープ ごまプリン	634 28.8 26.1 1.9	ピタパン あぶら こむぎこ さとう	ごま じゃがいも でんぷん たまご	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ セロリ にんじん レタス にんにく パセリ
15 (金)	トマト給食 ごはん もろフライ フレッシュトマトソース かむかむとんじる グレープフルーツ	635 26 17.2 1.7	こめ こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 もろ ぶたにく とうふ	たまねぎ こんにゃく ねぎ トマト だいこん しょうが にんにく ごぼう たけのこ にんじん グレープフルーツ	
18 (月)	ごはん ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ なっとう りんご	666 25.9 20.4 1.3	こめ あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく うすらたまご なっとう	しょうが こまつな だいこん キャベツ にんじん りんご えだまめ	
19 (火)	ミルクパン のむヨーグルト タンドリーチキン ミニサラダ やさいスープ ①こめこチョコケーキ ②こめこいちごケーキ ③ホワイトロールケーキ	①702②683③699 26.8 26.5 26.7 25.2 23.8 26.2 2.2 2.2 2.1	ミルクパン ①チョコ あぶら さとう ①②こめこ	ヨーグルト とりにく 卵乳なしウィンナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ カリフラワー こまつな ブロッコリー ②いちご	
20 (水)	むぎごはん ポークしゅうまい ナムル マーボーどうふ	642 25.7 18.4 1.9	こめ おおむぎ しゅうまいのかわ あぶら	さとう 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にら にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ	
21 (木)	ごもくおこわ いわしのしょうがに あさづけ なまあげとやさいのもの	648 27.3 20.7 2.2	もちごめ(学食米) こめ あぶら さとう	牛乳 いわし なまあげ ぶたにく	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ いんげん	
22 (金)	冬至 こんだて ごはん セルフてんどん(いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる しょうなんゴールドゼリー	695 20.6 19.3 1.8	こめ あぶら こむぎこ	牛乳 いか こんにゃく あぶらあげ	みそ とうにゅう にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく はくさい だいこん ねぎ こまつな しょうなんゴールド	
25 (月)	むぎごはん スタミナやき さっぱりあえ どんこじる	644 29 15.1 1.8	こめ おおむぎ あぶら 乳なしマーガリン	じゃがいも 牛乳 ぶたにく のり わかめ	みそ にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ コーン ピーマン ねぎ みかん	
平均値	エネルギー 666kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.1g 塩分 2.0g					

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16日に, 給食食材(さといも)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。

◎ 18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)

◎ 20日(水) 中華料理のメニューです(しゅうまい・ナムル・マーボー豆腐)

◎ 22日(金) 冬至にちなんだメニューです(かぼちゃの天ぷら)

◎ 旬のくだものメニューです。(6日(水) みかん 18日(月) りんご)



19日(火)は選択給食です。
 ①米粉チョコケーキ
 ②米粉いちごケーキ
 ③ホワイトロールケーキの
 どれかを選んでください。