

令和3年度 12月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月	火	水	木	金
献立 エネルギー たんぱく質	12月の平均栄養量 エネルギー 小 657Kcal 中 828Kcal たんぱく質 小 27.5g 中 35.3g 脂肪 小 27.5% 中 26.6% (エネルギーに対して) 串木野地域の学校給食費の引き落としは12月30日(木)になります。	1日 ④おしんこあえ ① ②麦ごはん ③親子丼の具 小 616 kcal 中 757 kcal 小 29.6g 中 37.4g	2日 ④ウインナーとブロッコリーのソテー ① ⑤いちごジャム ②コッパン ③クラムチャウダー 小 648 kcal 中 828 kcal 小 26.6g 中 35.1g	3日 ④レバーのみそがらめ ⑤のりふりかけ ① ②麦ごはん ③根菜つくねスープ 小 672 kcal 中 827 kcal 小 25.7g 中 31.5g
	6日 ④たくあん きんぴら ① ②麦ごはん ③キムチなべ 小 627 kcal 中 795 kcal 小 26.3g 中 35.0g	7日 ④オムレツのキノコソースかけ ① ②チーズパン ③冬野菜のスープ煮 小 660 kcal 中 857 kcal 小 28.1g 中 35.8g	8日 ④きびなごのにらだれかけ ⑤大根の甘酢あえ ① ②わかめごはん ③揚げと野菜のみそ汁 小 657 kcal 中 817 kcal 小 24.4g 中 30.1g	9日 ④フルーツポンチ ① ②ミルクパン ③大豆のミートソース煮 小 710 kcal 中 888 kcal 小 30.5g 中 37.8g
13日 ④ひじきごはんの具 ① ②麦ごはん ③豚汁 小 669 kcal 中 834 kcal 小 28.8g 中 37.0g	14日 ④フランフルト ⑤ゆできゃべつ ⑥一食ケチャップ ① ②たてわりパン ③にこみうどん 小 602 kcal 中 768 kcal 小 27.9g 中 35.8g	15日 ④白身魚フライ ⑤二色なます ① ⑥一食しょうゆ ②麦ごはん ③かきたま汁 小 655 kcal 中 834 kcal 小 29.7g 中 38.4g	16日 ④海藻サラダ ① ②黒糖パン ③冬野菜のクリームシチュー 小 627 kcal 中 800 kcal 小 26.8g 中 34.7g	17日 ④梅肉あえ ① ②麦ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮 小 725 kcal 中 916 kcal 小 26.7g 中 33.6g
20日 ④とりそぼろごはん ① ②麦ごはん ③野菜とぶた肉のみぞれ煮 小 686 kcal 中 853 kcal 小 34.4g 中 43.5g	21日 ④フライドチキン ⑤ゆでブロッコリー ⑥セレクトケーキ ① ②ミルクパン ③ジュリアンスープ 小 762 kcal 中 905 kcal 小 30.7g 中 36.1g	22日 ④いわしの生姜煮 ⑤白菜のゆずの香りあえ ① ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ煮 小 626 kcal 中 796 kcal 小 23.6g 中 30.2g	23日 ④ごぼうとナッツのサラダ ① ⑤チーズ(中のみ) ②バターパン ③ミートボールのケチャップ煮 小 655 kcal 中 895 kcal 小 23.1g 中 33.2g	24日 ④和風サラダ ① ②麦ごはん ③チキンカレー 小 667 kcal 中 829 kcal 小 25.0g 中 31.7g



12/21(火) セレクトケーキ



～ケーキの内容配合と栄養価～

	チョコ	ホワイト	チーズ
体をつくる食品	鶏卵・乳成分 乳化剤	鶏卵・乳成分 乳化剤	チーズクリーム 鶏卵・乳成分 牛乳・乳化剤 チーズペースト
体の調子を整える食品			レモン果汁
熱や力のもとになる食品	小麦粉・植物油脂 チョコレート チョコレートホイップ クリーム	小麦粉・植物油脂 ホワイトチョコレート フレッシュホイップ でんぷん さとう	小麦粉・植物油脂 マーガリン チーズオイル
栄養価 (上)エネルギー	89kcal	88kcal	71kcal
(下)たんぱく質	1.3g	1.1g	1.8g

かぜやインフルエンザ・コロナにかからないように注意しましょう。

外出時、そして
食べる前には
手洗い・うがい
をしよう！



「マスク」をしよう！
鼻までしっかり
おおいましょう。



部屋の換気を
しよう！



3食をきちんと食べ、
十分なすいみんを
とって体力をつけよう！



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和3年度 12月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月	火	水	木	金	
献立 主に休つるものになるもの 主に体の調子を整えるもの 主に熱や力になるもの エネルギー たんぱく質	12月の平均栄養量 エネルギー 小 657Kcal 中 828Kcal たんぱく質 小 27.5g 中 35.3g 脂肪 小 27.5% 中 26.6% (エネルギーに対して)		1日 ④おしんこあえ 	2日 ④カインナとブロッコリーのソテー 	3日 ④レバーのみそがらめ ⑤のりふりかけ
	串木野地域の学校給食費の引き落としは12月30日(木)になります。		②麦ごはん ③親子丼の具 ①牛乳③とろ肉 かまぼこ たまご スキムミルク	②コッパン ③クラムチャウダー ①牛乳 ③ベーコン あさり 白豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④ウイナー	②麦ごはん ③根菜つくねスープ ①牛乳 ③根菜つくね(粒状大豆たんぱくとり肉)ぶた肉 ④とろ肝(とり肝 みそ) 凍豆腐 米みそ ⑤のり ひじき粉末 かつお粉末
			③玉ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ ④きやべつ きゅうり にんじん つぼ漬(干し大根)	③玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう にんにく ④ブロッコリー きやべつ コーン にんにく ⑤いちご	③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん ガーリック ジンジャー)小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが
			②米 麦 強化米 ③油 ④つぼ漬(さとう 果糖 米ぬか)さとう ごま すりごま	②コッパン③じゃがいも 油 生クリーム ④油 ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③油 ごま油 ④根菜つくね(里芋 でんぷん 油 豚脂 さとう)春雨 ④とろ肝(でんぷん さとう 油) でんぷん 油 さとう⑤白ごま でんぷん 小麦胚芽 さとう 黒ごま
			小 616 kcal 中 757 kcal 小 29.6g 中 37.4g	小 648 kcal 中 828 kcal 小 26.6g 中 35.1g	小 672 kcal 中 827 kcal 小 25.7g 中 31.5g

献立 主に休つるものになるもの 主に体の調子を整えるもの 主に熱や力になるもの エネルギー たんぱく質	6日 ④たくあん きんぴら 	7日 ④オムレツのキノソースかけ 	8日 ④きびなごにらだれかけ ⑤大根の甘酢あえ 	9日 ④フルーツポンチ 	10日 ④中華サラダ ⑤ひじきのり
	②麦ごはん ③キムチなべ ①牛乳 ③豆腐 生あげ ぶた肉 赤みそ ④しらす干し かつお節	②チーズパン ③冬野菜のスープ煮 ①牛乳 ③とろ肉 ウイナー ④オムレツ(液卵)	②わかめごはん ③揚げと野菜のみそ汁 ①牛乳 ②わかめ ③とうふ 生あげ みそ ④きびなご	②ミルクパン ③大豆のミートソース煮 ①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ スキムミルク	②麦ごはん ③厚揚げの中華炒め ①牛乳 ③ぶた肉 えび いか あつあげ ④わかめ ⑤のり ひじき にぼし かつお
	③玉ねぎ 白菜 にんじん えのきたけのこ にら 白菜キムチ ④たくあん(塩押し大根)	③にんじん 玉ねぎ セロリ きやべつ かぶ ブロッコリー にんにく ④オムレツ(ほうれんそう)しめじ 枝豆	③白菜 にんじん しめじ 小松菜 ④にら ⑤大根 きゅうり にんじん	③玉ねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく ④みかん缶 バイン缶 もも缶 シヤインマスカットゼリー(ぶどう ぶどう果汁)	③にんじん 玉ねぎ きやべつ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜 ④きゅうり もやし にんじん コーン きくらげ にんにく
	②米 麦 強化米 ③トック 油 ④たくあん(水あめ)ごま さとう 油	②チーズパン ③じゃがいも オムレツ(油脂加工品 でんぷん 植物油)さとう	②米 さとう ③里芋 ④でんぷん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	②ミルクパン ③じゃがいも マーガリン さとう ④ナタデココ シヤインマスカットゼリー(果糖ぶどう糖液 さとう)	②米 麦 強化米 ③でんぷん ごま油 ④ごま さとう ごま油 ⑤水あめ さとう
	小 627 kcal 中 795 kcal 小 26.3g 中 35.0g	小 660 kcal 中 857 kcal 小 28.1g 中 35.8g	小 657 kcal 中 817 kcal 小 24.4g 中 30.1g	小 710 kcal 中 888 kcal 小 30.5g 中 37.8g	小 607kcal 中 767 kcal 小 25.9g 中 34.1g

献立 主に休つるものになるもの 主に体の調子を整えるもの 主に熱や力になるもの エネルギー たんぱく質	13日 ④ひじきごはんの具 	14日 ④フランクフルト ⑤ゆできやべつ ⑥一食ケチャップ 	15日 ④白身魚フライ ⑤二色なます 	16日 ④海藻サラダ 	17日 ④梅肉あえ
	②麦ごはん ③豚汁 ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ ④ひじき とり肉 卵そぼろ(鶏卵) ちくわ 油揚げ 高野豆腐	②たてわりパン ③にこみうどん ①牛乳 ③とろ肉 油揚げ ④フランクフルト(ぶた肉)	②麦ごはん ③かきたま汁 ①牛乳 ③とろ肉 たまご スキムミルク とうふ ④白身魚フライ(ほき)	②黒糖パン ③冬野菜のクリームシチュー ①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) とり肉 大豆 牛乳 チーズ スキムミルク ④赤つまた 白きりんさい わかめ	②麦ごはん ③ぶた肉と大根のみぞ煮 ①牛乳 ③ぶた肉 うずら卵 中あげ みそ
	③大根 にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④にんじん こんにやく グリンピース	③にんじん ごぼう 大根 白菜 深ねぎ えのきたけ 干しいたけ④フランクフルト(オニオン・ガーリック)⑤きやべつ	③にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜⑤きゅうり にんじん	③ミートボール(玉ねぎ) 白菜 玉ねぎ でんぷん かぶ カリフラワー ブロッコリー ④きやべつ きゅうり コーン レモン果汁	③にんじん 大根 こんにやく 葉ねぎ しょうが④きゅうり きやべつ コーン ねりうめ
	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④卵そぼろ(植物油でんぷん さとう 植物油) 油 さとう	②たてわりパン ③うどん フランクフルト(でんぷん さとう)	②米 麦 強化米 ③じゃがいも でんぷん ④白身魚フライ(パン粉 小麦粉 でんぷん) ⑤さとう	②黒糖パン ③ミートボール(でんぷん 水あめ チキンオイル 大豆油) じゃがいも 生クリーム マーガリン ④水あめ ごま すりごま さとう ごま油	②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう ④ごま さとう
	小 669 kcal 中 834 kcal 小 28.8g 中 37.0g	小 602 kcal 中 768 kcal 小 27.9g 中 35.8g	小 655 kcal 中 834 kcal 小 29.7g 中 38.4g	小 627 kcal 中 800 kcal 小 26.8g 中 34.7g	小 725 kcal 中 916 kcal 小 28.2g 中 33.6g

献立 主に休つるものになるもの 主に体の調子を整えるもの 主に熱や力になるもの エネルギー たんぱく質	20日 ④とりそぼろごはん 	21日 ④フライドチキン ⑤ゆでブロッコリー ⑥セレクトケーキ 	22日 ④いわしの生姜煮 ⑤白菜のゆずの香りあえ 	23日 ④ごぼうとナッツのサラダ 	24日 ④和風サラダ
	②麦ごはん ③野菜とぶた肉のみぞれ煮 ①牛乳 ③ぶた肉 とうふ 中あげ ④とろ肉 たまご スキムミルク	②ミルクパン ③ジュリアンスープ ①牛乳 ③ハム ④とろ肉	②麦ごはん ③かぼちゃのみそしる ①牛乳 ③とうふ 生あげ みそ ④いわし	②バターパン ③ミートボールのケチャップ煮 ①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) 大豆 スキムミルク ⑤チーズ(中のみ)	②麦ごはん ③チキンカレー ①牛乳 ③とろ肉 大豆 ③スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ
	③大根 にんじん 深ねぎ しめじ ④にんじん しょうが えだまめ	③玉ねぎ きやべつ にんじん バセリ ⑤ブロッコリー	③大根 玉ねぎ かぼちゃ にんじん しめじ 葉ねぎ ④しょうが ⑤白菜 にんじん ゆず	③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ にんじん コーン バセリ ④ごぼう にんじん きゅうり	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく アップルソース④きゅうり にんじん きやべつ もやし コーン レモン果汁
	②米 麦 強化米 ③里芋 油 でんぷん ④油 さとう	②ミルクパン ③じゃがいも ④小麦粉 でんぷん あぶら ⑥セレクトケーキ(下記参照)	②米 麦 強化米 ④さとう でんぷん ⑤さとう	②バターパン ③ミートボール(でんぷん 水あめ チキンオイル あげ油) じゃがいも あぶら さとう ④ピーナッツ ごま さとう ナンエッグマヨネーズ	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ⑤さとう
	小 686 kcal 中 853 kcal 小 34.4g 中 43.5g	小 762 kcal 中 905 kcal 小 30.7g 中 36.1g	小 626 kcal 中 796 kcal 小 23.6g 中 30.2g	小 655 kcal 中 895 kcal 小 23.1g 中 33.2g	小 667 kcal 中 829 kcal 小 25.0g 中 31.7g



12/21(火) セレクトケーキ



~ケーキの内容配合と栄養価~

	チョコ	ホワイト	チーズ
体をつくる食品	鶏卵・乳成分 乳化剤	鶏卵・乳成分 乳化剤	チーズクリーム 鶏卵・乳成分 牛乳・乳化剤 チーズペースト
体の調子を整える食品			レモン果汁
熱や力のもとになる食品	小麦粉・植物油 チョコレート チョコレートホイップ クリーム	小麦粉・植物油 ホワイトチョコレート フラッシュホイップ でんぷん さとう	小麦粉・植物油 マーガリン チーズオイル
栄養価 (上)エネルギー	89kcal	88kcal	71kcal
(下)たんぱく質	1.3g	1.1g	1.8g

かぜやインフルエンザ・コロナにかからないように注意しましょう。

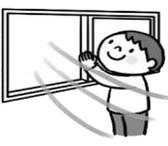
外出時、そして 食べる前には 手洗いうがいを しましょう!



「マスク」をしよう! 鼻までしっかり おおきましょう。



部屋の換気を しましょう!



3食をきちんと食べ、 十分なすいみんをとって 体力をつけよう!



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。