

令和5年度 12月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

		月	火	水	木	金			
献立		12/21(木) セレクトデザート ~セレクトデザートの内容配合と栄養価~			12月の平均栄養量		1日		
		チョココーキ 乳・乳製品 乾燥全卵			いちごのケーキ 乳・乳製品 乾燥全卵		エネルギー 小 651Kcal 中 800Kcal たんぱく質 小 26.0g 中 35.3g 脂肪 小 26.7% (エネルギーに対して) 中 24.9%	④きびなごのからだかけ ⑤二色なます ②ごはん ③白菜とあさりのみそ汁 ①牛乳 ③あさり 生揚げ わかめ みそ ④きびなご	
		体をつくる食品			体の調子を整える食品		12月分学校給食費の引き落としは 12月29日(金)になります。		③白菜 にんじん 深ねぎ ④にら ⑤きゅうり にんじん
		熱や力のもとになる食品			栄養価 (上)エネルギー 67kcal (下)たんぱく質 1.1g		②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん油 さとう ごま油 ⑤さとう		①牛乳 ③あさり 生揚げ わかめ みそ ④きびなご
		エネルギー たんぱく質			67kcal 1.1g		32kcal 0g		②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん油 さとう ごま油 ⑤さとう 小 630 kcal 中 770 kcal 小 25.4g 中 30.4g
献立		4日 ④たくあんきんぴら ②ごはん ③炒りどり	5日 ④大学芋 ②黒糖パン ③チャオホツイ	6日 ④いわしの生姜煮 ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③けんちん汁	7日 ④さっぱりサラダ ⑤イチゴミックスジャム ②コッペパン ③森のクリームシチュー	8日 ④ふたみそ ②ごはん ③のっぺい汁			
		①牛乳 ③とり肉 中あげ ④しらすぼし かつおぶし	①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ 卵そぼろ (鶏卵)	①牛乳 ③とうふ ④いわし	①牛乳 ③とり肉 白花豆ペースト スキムミルク チーズ 牛乳	①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④ぶた肉 茶うけみそ			
		③たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ ④たくあん (干し大根)	③にんじん きゃべつ 玉ねぎ たけのこ もやし ピーマン にんにく しょうが	③こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ 干しいたけ ④しょうが汁 ⑤きゅうり だいこん ゆかり(赤しそ)	③玉ねぎ にんじん しめじ えのきだけ カリフラワー マッシュルーム グリンピース ④きゃべつ いんげん もやし コーン レモン果汁 ⑤いちご りんご	③にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しめじ ④ごぼう			
		②米 強化米 ③里芋 油 さとう ④たくあん(さとう) さとう 油	②黒糖パン③卵そぼろ(なたね油 でんぶん さとう) 春雨 ごま油 ④さつまいも さとう 油 水あめ	②米 強化米 ③里芋 油 ④さとう 糖みつ 加工でんぶん ⑤ゆかり(さとう)	②コッペパン ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油 ⑤水あめ さとう	②米 強化米 ③里芋 油 でんぶん ピーナッツ さとう 油			
		エネルギー 小 643 kcal 中 780 kcal たんぱく質 小 27.0g 中 32.9g	エネルギー 小 691 kcal 中 877 kcal たんぱく質 小 22.3g 中 27.7g	エネルギー 小 607kcal 中 711 kcal たんぱく質 小 21.0g 中 23.4g	エネルギー 小 614 kcal 中 780 kcal たんぱく質 小 25.9g 中 33.7g	エネルギー 小 626kcal 中 747 kcal たんぱく質 小 24.3g 中 28.5g			
献立		11日 ④中華サラダ ②ごはん ③ジャージャンドゥフ	12日 ④春巻 ⑤紅白なます ②レーズンパン ③ちゃんぽん	13日 ④キンパ弁の具 ⑤きざみのり ②麦ごはん ③わかめスープ	14日 ④フルーツポンチ ⑤パン粉 ②チーズパン ③マカロニグラタン風煮	15日 ④鶏レバーのガーリックソースがらめ ⑤サウーキャベツ ②ごはん ③根菜のみそ汁			
		①牛乳 ③厚揚げ 脱脂大豆 ぶた肉 ひきわり大豆 赤みそ ④わかめ	①牛乳 ③ぶた肉 いか かまぼこ ④春巻(ぶた肉)	①牛乳 ③とうふ かまぼこ わかめ ④ぶた肉 脱脂大豆 ④卵そぼろ (鶏卵)	①牛乳 ③とり肉 えび スキムミルク チーズ	①牛乳 ③とうふ 油揚げ わかめ みそ ④とり肝 みそ			
		③にんじん 玉ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく ④きゅうり もやし にんじん コーン きくらげ にんにく	③玉ねぎ きゃべつ にんじん コーン きくらげ 深ねぎ ④春巻(にんじん 玉ねぎ きゃべつ しょうがペースト 干しいたけ) ⑤だいこん にんじん	③白菜 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんじん ほうれん草 たくあん(干し大根) にんにく	③玉ねぎ にんじん グリンピース ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ブドウ果汁)	③だいこん ごぼう にんじん葉ねぎ ④にら にんにく しょうが ⑤きゃべつ もやし レモン果汁			
		②米 強化米 ③油 さとう でんぶん ④ごま すりごま ごま油 さとう	②レーズンパン ③ちゃんぽんめん さとう ④春巻(植物油脂 豚脂 春雨 でんぶん 小麦粉 さとう 米粉 粉あめ ショートニング) 油 ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③ごま油 ④卵そぼろ (なたね油 でんぶん さとう) たくあん (さとう) ごま油 さとう ごま ⑤のり	②チーズパン ③マカロニ マーガリン ④ナタデココ ダイゼリー(果糖ぶどう糖液 さとう ぶどう糖)⑤パン粉 マーガリン	②米 強化米 ③里芋 ④でんぶん さとう なたね油 パーム油 油 ⑤さとう 油			
		エネルギー 小 637 kcal 中 786 kcal たんぱく質 小 23.2g 中 28.4g	エネルギー 小 713 kcal 中 880 kcal たんぱく質 小 27.0g 中 33.4g	エネルギー 小 630 kcal 中 774 kcal たんぱく質 小 25.7g 中 31.1g	エネルギー 小 668kcal 中 870 kcal たんぱく質 小 28.0g 中 36.6g	エネルギー 小 632kcal 中 769 kcal たんぱく質 小 25.7g 中 31.3g			
献立		18日 ④たかなそぼろ ⑤ごはんの具 ②麦ごはん ③芋煮	19日 ④フランクフルト ⑤ホイルクヤップ ⑥一食ケチャップ ②たてわりコッペパン ③親子うどん	20日 ④梅肉和え ②ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮	21日 ④フライドチキン ⑤セレクトデザート ②ミルクパン ③ジュリアンスープ	22日 ④海藻サラダ ②麦ごはん ③かぼちゃカレー			
		①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ ④ぶた肉 卵そぼろ(鶏卵) 凍り豆腐	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油揚げ わかめ ④フランクフルト	①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ みそ	①牛乳 ③ボンレスハム ④とり肉	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤つのまた			
		③だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん ④高菜漬(高菜) たけのこ 枝豆 コーン しょうが	③白菜 にんじん 深ねぎ 干しいたけ ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ	③にんじん だいこん こんにゃく 葉ねぎ しょうが ④きゅうり きゃべつ コーン 練り梅(梅ペースト 赤しそ)	③玉ねぎ きゃべつ にんじん パセリ	③かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ プルーンピューレ ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁			
		②米 麦 強化米 ③里芋 じゃがいも 油 さとう 卵そぼろ(なたね油 でんぶん さとう) ごま油 さとう	②たてわりコッペパン ③うどん 油 ⑥さとう ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖	②米 強化米 ③じゃがいも さとう ④さとう 練り梅(さとう)	②ミルクパン ③じゃがいも ③小麦粉 でんぶん 油 ⑤セレクトデザート (内容配合は上記に記載)	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう ごま油 油			
		エネルギー 小 698 kcal 中 850 kcal たんぱく質 小 30.1g 中 36.2g	エネルギー 小 631 kcal 中 781 kcal たんぱく質 小 31.8g 中 40.1g	エネルギー 小 650 kcal 中 792 kcal たんぱく質 小 24.5g 中 29.4g	エネルギー 小 556+デザートkcal 中 688+デザート kcal たんぱく質 小 26.3+デザートg 中 32.0+デザートg	エネルギー 小 656 kcal 中 814 kcal たんぱく質 小 24.4g 中 29.8g			

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。