

令和5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		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	
		チョコケーキ いちごのケーキ デザート(練乳風ゼリー)			エネルギー 小 651Kcal 中 800Kcal	
		体をつくる食品 乳・乳製品 乾燥全卵			たんぱく質 小 26.0g 中 35.3g	
		体の調子を整える食品 いちごピューレ いちごさとう漬け			脂 肪 小 26.7% (エネルギーに対して) 中 24.9%	
		熱や力のもとになる食品 さとう 小麦粉 水あめ チョコレート 粉末油脂 ココアパウダー こんにやく加工品			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。	
エネルギー	たんぱく質	67kcal 1.1g	69kcal 0.8g	32kcal 0g	1日 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	
4日	5日	6日	7日	8日		
④たくあんきんぴら ②ごはん ③炒りどり	④大学芋 ②黒糖パン ③チャオホツイ	④いわしの生姜煮 ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③けんちん汁	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	④ぶたみそ ②ごはん ③のっぺい汁		
エネルギー 小 643 kcal 中 780 kcal たんぱく質 小 27.0 g 中 32.9 g	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 25.9 g 中 33.7 g	エネルギー 小 626kcal 中 747 kcal たんぱく質 小 24.3g 中 28.5 g		
11日	12日	13日	14日	15日		
④中華サラダ ②ごはん ③ジャージャンドゥフ	④春巻 ⑤紅白なます ②レーズンパン ③ちゃんぽん	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	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	④鶏レバーのガーリックソースがらめ ⑤サワーキャベツ ②ごはん ③根菜のみそ汁		
エネルギー 小 637 kcal 中 786 kcal たんぱく質 小 23.2 g 中 28.4 g	エネルギー 小 713 kcal 中 880 kcal たんぱく質 小 27.0g 中 33.4 g	エネルギー 小 630 kcal 中 774 kcal たんぱく質 小 25.7 g 中 31.1g	エネルギー 小 668kcal 中 870 kcal たんぱく質 小 28.0 g 中 36.6 g	エネルギー 小 632kcal 中 769 kcal たんぱく質 小 25.7 g 中 31.3 g		
18日	19日	20日	21日	22日		
④たかなそぼろごはんの具 ②麦ごはん ③芋煮	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	④梅肉和え ②ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮	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	④海藻サラダ ②麦ごはん ③かぼちゃカレー		
エネルギー 小 698 kcal 中 850 cal たんぱく質 小 30.1 g 中 36.2 g	エネルギー 小 631 kcal 中 781 kcal たんぱく質 小 31.8 g 中 40.1 g	エネルギー 小 650 kcal 中 792 kcal たんぱく質 小 24.5 g 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 24.4 g 中 29.8 g		

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

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	
		チョココーキ 乳・乳製品 乾燥全卵			12月の平均栄養量 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% 中 24.9% (エネルギーに対して)	
		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。	
		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			1日 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 ③白菜 にんじん 深ねぎ ④にら ⑤きゅうり にんじん 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	
		栄養価 (下)たんぱく質 1.1g 0.8g 0g				
主に体つくるもの						
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						
献立	4日	5日	6日	7日	8日	
	④たくあんきんぴら ②ごはん ③炒りどり	④大学芋 ②黒糖パン ③チャオホツイ	④いわしの生姜煮 ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③けんちん汁	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	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 こんにやく 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こんにやく 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 こんにやく 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 たんぱく質	小 643 kcal 中 780 kcal 小 27.0g 中 32.9g	小 691 kcal 中 877 kcal 小 22.3g 中 27.7g	小 607kcal 中 711 kcal 小 21.0g 中 23.4g	小 614 kcal 中 780 kcal 小 25.9g 中 33.7g	小 626kcal 中 747 kcal 小 24.3g 中 28.5g	
献立	11日	12日	13日	14日	15日	
	④中華サラダ ②ごはん ③ジャージャン ドウフ	④春巻 ⑤紅白なます ②レーズンパン ③ちゃんぽん	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	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	④鶏レバーの ガ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 たんぱく質	小 637 kcal 中 786 kcal 小 23.2g 中 28.4g	小 713 kcal 中 880 kcal 小 27.0g 中 33.4g	小 630 kcal 中 774 kcal 小 25.7g 中 31.1g	小 668kcal 中 870 kcal 小 28.0g 中 36.6g	小 632kcal 中 769 kcal 小 25.7g 中 31.3g	
献立	18日	19日	20日	21日	22日	
	④たかなそぼろ ⑤ごはんの具 ②麦ごはん ③芋煮	④フランクフルト ⑤ホイキヤベツ ⑥一食ケチャップ ②たてわり コッペパン ③親子うどん	④梅肉和え ②ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮	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	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 こんにやく 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 こんにやく 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 たんぱく質	小 698 kcal 中 850 cal 小 30.1g 中 36.2g	小 631 kcal 中 781 kcal 小 31.8g 中 40.1g	小 650 kcal 中 792 kcal 小 24.5g 中 29.4g	小 556+デザートkcal 中 688+デザート kcal 小 26.3+デザートg 中 32.0+デザートg	小 656 kcal 中 814 kcal 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。