

令和3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	2日	3日						
		④おしんこあえ	④ウイナーとブロッコリーのソテー	④レバーのみそがらめ						
		⑤のりふりかけ	⑤いちごジャム	⑤のりふりかけ						
		②麦ごはん	②コッペパン	②麦ごはん						
		③親子丼の具	③クラムチャウダー	③根菜つくねスープ						
主につくくもとなるもの	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	①牛乳 ③とり肉 ウイナー ④オムレツ(液卵)	①牛乳 ③根菜つくね(粒状大豆たんぱくとり肉)ぶた肉 ④とり肝(とり肝 みそ) 凍豆腐 米みそ ⑤のり ひじき粉末 かつお粉末							
主に体の調子を整えるもの	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 きゃべつ かぶ プロッコリー 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							
主に熱や力になるもの	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 でんぶん 植物油)さとう	②米 さとう ③里芋 ④でんぶん 油 さとう ごま油 ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③油 ごま油 ④根菜つくね(里芋 でんぶん 油 豚脂 さとう)春雨 ④ とり肝(でんぶん さとう 油) でんぶん 油 さとう ⑤白ごま でんぶん 小麦胚芽 さとう 黒ごま						
エネルギー	小 627 kcal 中 795 kcal	小 660 kcal 中 857 kcal	小 648 kcal 中 828 kcal	小 672 kcal 中 827 kcal						
たんぱく質	小 26.3 g 中 35.0 g	小 28.1 g 中 35.8 g	小 29.6 g 中 37.4 g	小 25.7 g 中 31.5 g						
献立	6日 ④たくあん きんぴら ②麦ごはん ③キムチなべ	7日 ④オムレツのキノコソースかけ ②チーズパン ③冬野菜のスープ煮	8日 ④きびなごのにらだれかけ ⑤大根の甘酢あえ ②わかめごはん ③揚げと野菜のみそ汁	9日 ④フルーツポンチ ②ミルクパン ③大豆のミートソース煮	10日 ④中華サラダ ⑤ひじきのり ②麦ごはん ③厚揚げの中華炒め					
						主につくくもとなるもの	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	①牛乳 ③とり肉 ウイナー ④オムレツ(液卵)	①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ スキムミルク	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
						主に体の調子を整えるもの	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 きゃべつ かぶ プロッコリー 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 シャインマスカットゼリー(ぶどう ぶどう果汁)
						主に熱や力になるもの	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 でんぶん 植物油)さとう	②米 さとう ③里芋 ④でんぶん 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 シャインマスカットゼリー(果糖ぶどう糖液 さとう)
						エネルギー	小 627 kcal 中 795 kcal	小 660 kcal 中 857 kcal	小 657 kcal 中 817 kcal	小 710 kcal 中 888 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 35.0 g	小 28.1 g 中 35.8 g	小 24.4 g 中 30.1 g	小 30.5 g 中 37.8 g						
献立	13日 ④ひじきごはんの具 ②麦ごはん ③豚汁	14日 ④フランクフルト ⑤ゆできゃべつ ⑥一食ケチャップ ②たてわりパン ③にこみうどん	15日 ④白身魚フライ ⑤二色なます ②麦ごはん ③かきたま汁	16日 ④海藻サラダ ②黒糖パン ③冬野菜のクリームシチュー	17日 ④梅肉あえ ②麦ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮					
						主につくくもとなるもの	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	①牛乳 ③とり肉 油揚げ ④フランクフルト(ぶた肉)	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赤つのまた 白きりんさい わかめ	①牛乳 ③ぶた肉 うずら卵 中あげ みそ
						主に体の調子を整えるもの	③大根 にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④にんじん こんにゃく グリンピース	③にんじん 玉ねぎ えのきだけ 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 にんじん かぶ カリフラワー プロッコリー ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	③にんじん 大根 こんにゃく 葉ねぎ しょうが④きゅうり きゃべつ コーン ねりうめ
						主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④卵そぼろ(植物油) でんぶん 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(でんぶん さとう)	②米 麦 強化米 ③じゃがいも でんぶん ④白身魚フライ(パン粉 小麦粉 でんぶん) ⑤さとう	②黒糖パン ③ミートボール(でんぶん 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
						エネルギー	小 669 kcal 中 834 kcal	小 602 kcal 中 768 kcal	小 655 kcal 中 834 kcal	小 627 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 37.0 g	小 27.9 g 中 35.8 g	小 29.7 g 中 38.4 g	小 26.8 g 中 34.7 g						
献立	20日 ④とりそぼろごはん ②麦ごはん ③野菜とぶた肉のみぞれ煮	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 ②ミルクパン ③ジュリアンスープ	22日 ④いわしの生煮 ⑤白菜のゆずの香りあえ ②麦ごはん ③かぼちゃのみそしる	23日 ④ごぼうとナッツのサラダ ②バターパン ③ミートボールのケチャップ煮	24日 ④和風サラダ ②麦ごはん ③チキンカレー					
						主につくくもとなるもの	①牛乳 ③ぶた肉 とうふ 中あげ ④とり肉 たまご スキムミルク	①牛乳 ③ハム ④とり肉	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)	①牛乳 ③とり肉 大豆 ③スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ
						主に体の調子を整えるもの	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 きゃべつ にんじん パセリ 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 パセリ ④ごぼう にんじん きゅうり
						主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③里芋 油 でんぶん ④油 さとう	②ミルクパン ③じゃがいも ④小麦粉 でんぶん 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 でんぶん ⑤さとう	②バターパン ③ミートボール(でんぶん 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 ノンエッグマヨネーズ
						エネルギー	小 686 kcal 中 853 cal	小 762 kcal 中 905 kcal	小 626 kcal 中 796 kcal	小 655 kcal 中 895 kcal
たんぱく質	小 34.4 g 中 43.5 g	小 30.7 g 中 36.1 g	小 23.6 g 中 30.2 g	小 23.1 g 中 33.2 g						



12/21(火) セレクトケーキ



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!

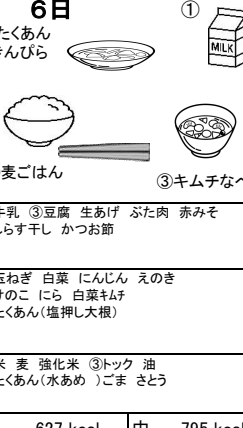
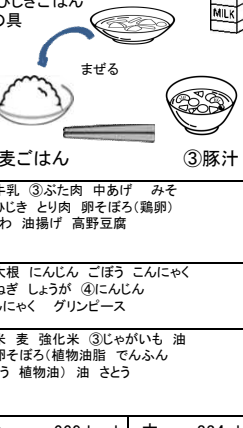
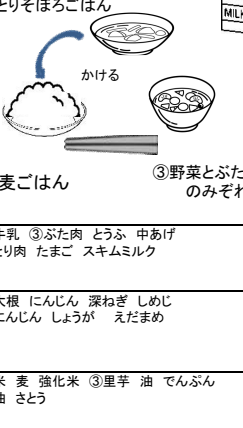


～ケーキの内容配合と栄養価～			
	チョコ	ホワイト	チーズ
体をつくる食品	鶏卵・乳成分 乳化剤	鶏卵・乳成分 乳化剤	チーズクリーム 鶏卵・乳成分 牛乳・乳化剤 チーズペースト
体の調子を整える食品			レモン果汁
熱や力のもとになる食品	小麦粉・植物油 チョコレート チョコレートホイップ クリーム	小麦粉・植物油 ホワイトチョコレート フレッシュホイップ でんぶん さとう	小麦粉・植物油 マーガリン チーズオイル
栄養価 (上)エネルギー	89kcal	88kcal	71kcal
(下)たんぱく質	1.3g	1.1g	1.8g

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

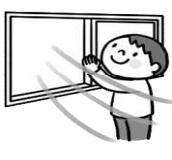
令和3年度 12月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立		12月の平均栄養量		1日	2日	3日
		エネルギー 小 657Kcal 中 828Kcal		④おしんこあえ	④ウインナーとブロッコリーのソテー	④レバーのみそがらめ
		たんぱく質 小 27.5g 中 35.3g		① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	⑤のりふりかけ
		脂 肪 小 27.5% 中 26.6%		②麦ごはん ③親子丼の具	②コッペパン ③クラムチャウダー	②麦ごはん ③根菜つくねスープ
		(エネルギーに対して)		①牛乳③とり肉 かまぼこ たまご スキムミルク	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ウインナー	①牛乳 ③根菜つくね(粒状大豆たんぱくとり肉)ぶた肉 ④とり肝(とり肝 みそ) 凍豆腐 米みそ ⑤のり ひじき粉米 かつお粉米
主に体つくるものになるもの		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。				
主に体の調子を整えるもの			③玉ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ ④きゃべつ きゅうりにんじん つぼ漬け(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 きゃべつ 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	
主に熱や力になるもの			②米 麦 強化米 ③油 ④つぼ漬け(さとう 果糖 米ぬか)さとう ごま すりごま	②コッペパン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とり肝(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	
エネルギー			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	
たんぱく質						
献立		6日	7日	8日	9日	10日
		④たくあん きんぴら	④オムレツのキノコソースかけ	④きびなごの にらだれかけ	④フルーツポンチ	④中華サラダ
		① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム
		②麦ごはん ③キムチなべ	②チーズパン ③冬野菜のスープ煮	②わかめごはん ③揚げと野菜のみそ汁	②ミルクパン ③大豆のミートソース煮	②麦ごはん ③厚揚げの中華炒め
		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	①牛乳 ③とり肉 ウインナー ④オムレツ(液卵)	①牛乳 ②わかめ ③とうふ 生あげ みそ ④きびなご	①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ スキムミルク	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
主に体つくるものになるもの		③玉ねぎ 白菜 にんじん えのき たけのこ にら 白菜きんぴ ④たくあん(塩押し大根)	③にんじん 玉ねぎ セロリ きゃべつ 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 シャインマスカットゼリー(ぶどう ぶどう果汁)	
主に体の調子を整えるもの		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 シャインマスカットゼリー(果糖ぶどう糖液 さとう)	
主に熱や力になるもの		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
エネルギー						
たんぱく質						
献立		13日	14日	15日	16日	17日
		④ひじきごはんの具	④フランクフルト ⑤ゆでじゃべつ ⑥一食ケチャップ	④白身魚フライ ⑤二色なます	④海藻サラダ	④梅肉あえ
		① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム
		②麦ごはん ③豚汁	②たてわりパン ③にこみうどん	②麦ごはん ③かきたま汁	②黒糖パン ③冬野菜のクリームシチュー	②麦ごはん ③ぶた肉と大根のみそ煮
		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	①牛乳 ③とり肉 油揚げ ④フランクフルト(ぶた肉)	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク とうふ ④白身魚フライ(ほき)	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赤のたま 白きりんさい わかめ	①牛乳 ③ぶた肉 うずら卵 中あげ みそ
主に体つくるものになるもの		③大根 にんじん ごぼう こんにやく ④玉ねぎ しょうが ⑤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 ④玉ねぎ ⑤ゆでじゃべつ ⑥一食ケチャップ	③にんじん 玉ねぎ えのきだけ 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 にんじん かぶ カリフラワー ブロッコリー ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	
主に体の調子を整えるもの		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	
主に熱や力になるもの		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 26.7g 中 33.6g
エネルギー						
たんぱく質						
献立		20日	21日	22日	23日	24日
		④とりそばごはん	④フライドチキン ⑤ゆでブロッコリー	④いわしの生煮 ⑤白菜のゆずの香りあえ	④ごぼうとナッツのサラダ	④和風サラダ
		① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム	① ⑤いちごジャム
		②麦ごはん ③野菜とぶた肉のみそ煮	②ミルクパン ③ジュリアンスープ	②麦ごはん ③かぼちゃのみそ煮	②バターパン ③ミートボールのケチャップ煮	②麦ごはん ③チキンカレー
		①牛乳 ③ぶた肉 とうふ 中あげ ④とり肉 たまご スキムミルク	①牛乳 ③ハム ④とり肉	①牛乳 ③とうふ 生あげ みそ ④いわし	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)	①牛乳 ③とり肉 大豆 ③スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ
主に体つくるものになるもの		③大根 にんじん ④にんじん しょうが えだまめ	③玉ねぎ きゃべつ にんじん パセリ ⑤ブロッコリー	③大根 玉ねぎ かぼちゃ にんじん しめじ 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 パセリ ④ごぼう にんじん きゅうり	
主に体の調子を整えるもの		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 あけ油) じゃがいも あぶら さとう ④ピーナッツ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	
主に熱や力になるもの		小 686 kcal 中 853 cal 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
エネルギー						
たんぱく質						

12/21(火) セレクトケーキ

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。