

食事で寒さに負けない
体をつくろう！

令和5年度



12月献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 金	塩鯖 梅おかか和え けんちん汁	塩さば 牛乳 かつおぶし	にんじん こまつな はくさい ねり うめ にんじん だいこん えのき こん にゃく ねぎ	米 さとう さといも	540	730
4 月	豚肉の柳川風煮 白和え かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 たまご 牛乳 とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう こんにゃく しめじ かぼちゃ 玉ねぎ	米 さとう ごま さとう	615	798
5 火	マーボー丼 ツナとわかめの和え物 大学芋	とうふ ぶたひき肉 みそ 牛乳 ツナ わかめ	にんじん しょうが たけのこ えだ まめ にんじん きゃべつ	米 さとう でんぶん ごま油 さとう さつまいも 油 大学芋のタレ ごま	699	907
6 水	まぐろのケチャップ煮 ごま和え ひじきの煮物	まぐろ 牛乳 ひじき だいず ちくわ	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー きゃべつ にんじん いんげん こんにゃく	米 でんぶん 油 さとう さとう ごま さとう	634	823
7 木	鶏肉のから揚げ ナムル わかめスープ	とり肉 牛乳 わかめ	にんにく にんじん きゅうり もやし えのき ねぎ	米 さとう でんぶん 油 さとう ごま ごま油	571	753
8 金	ハヤシライス ポパイサラダ みかん(県から提供)	牛肉 牛乳 ハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん ほうれんそう きゃべつ コーン みかん	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう 油	723	906
11 月	豚肉のとんてきソース ちゃつ あおさのみそ汁	ぶた肉 牛乳 あぶらあげ いとこんぶ とうふ あおさのみそ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん れんこん ほし しいたけ えのき ねぎ	米 でんぶん さとう さとう ごま	567	749
12 火	肉じゃが ゆかり和え さんまのかば焼き風	ぶた肉 牛乳 さんま	にんじん 玉ねぎ いんげん こん にゃく にんじん きゃべつ もやし ゆかり しょうが	米 じゃがいも さとう でんぶん 油 さとう ごま	663	815
13 水	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ レタススープ	ハンバーグ(とり肉・とうふ) 牛乳 たまご ウィンナー	ハンバーグ(玉ねぎ) にんじん きゅうり コーン レタス トマト	米 ハンバーグ(油 でんぶん) さとう マカロニ マヨネーズ	652	790
14 木	鶏肉の中華風 三色和え 白菜と豚肉のスープ煮	とり肉 みそ 牛乳 ぶた肉	にんじん こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく	米 さとう ごま油 ごま	547	723
15 金	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ りんご	とり肉 牛乳 ツナ	しょうが にんにく にんじん 玉 ねぎ グリンピース ブロッコリー きゃべつ コーン りんご	米 じゃがいも カレールウ さとう 油	654	824
18 月	おでん風煮 ごま酢和え 春雨の炒め物	あつあげ ちくわ とり肉 牛乳 ぶた肉	にんじん だいこん こんにゃく にんじん はくさい きゅうり にんにく きゃべつ ピーマン しい たけ	米 さとう さとう ごま はるさめ ごま油 さとう	544	717
19 火	ポークチャップ バイクドポテト コーンクリームスープ	ぶた肉 牛乳 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ コーン パセリ 玉ねぎ ほうれんそう しめじ コ ーン	米 さとう でんぶん ポテト(じゃがいも 油 さとう) マヨネーズ ポタージュスープのもと	679	894
20 水	竹輪の磯辺揚げ ゆず香和え かぼちゃのそぼろ煮	ちくわ あおのり 牛乳 とりひき肉	にんじん はくさい こまつな ゆず 果汁 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	米 こむぎこ 油 さとう ごま さとう でんぶん	634	835
21 木	星型ハンバーグ 野菜サラダ カレースープ いちごゼリー	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) 牛乳 ウィンナー	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんに く・しょうが) にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし しめじ	米 ハンバーグ(でんぶん・さとう・ 油) さとう さとう 油 じゃがいも カレールウ いちごゼ リー	570	753

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

