

令和6年12月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 きれいに手を洗おう

日	曜	ス プ リ ン	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルギー）	食品のしゅるい			えいようりょう					
			主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに、くるみ 〇付はコンタミネーション	血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	かや体温となるもの （黄色）	小 中	小 中	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
2	月		ごはん 牛乳 とんじる タコメンチカツ ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ タコメンチカツ	ぶたにく みそ さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	ごはん さといも パンこ	あぶら さとう	702	25.3		
										829	27.9		
3	火		ごはん 牛乳 かわりにくじゃが いわしのみぞれに ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 いわし	ぶたにく	にんじん しらたき もやし ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう あぶら	じゃがいも ごま	654	25.8	
											747	28.7	
4	水		ごはん 牛乳 ラビオリスープ ひとくちささみあげ みずなのサラダ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ラビオリのぐ	ぶたにく ささみあげ	にんじん もやし みずな	たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん あぶら	ラビオリのかわ イタリアンドレッシング	640	21.3	
											783	26.1	
5	木		ちゅうかメン 牛乳 みそラーメン ポークシューマイ やさしいソテー	小麦 乳 乳 小麦	小麦 卵 そば	ぶたにく シューマイのぐ	ねぎ もやし はくさい キャベツ ピーマン	にんじん とうもろこし にら たまねぎ	ちゅうかメン シューマイのかわ	ごまあぶら あぶら	620	24.9	
											765	30.3	
6	金		わかめごはん 牛乳 おでん ミートオムレツ おひたし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 えび 卵 乳 かに	ぶたにく さつまあげ こんぶ えびボール わかめ	ちくわ がんもどき さけボール ミートオムレツ	にんじん こんにゃく キャベツ こまつな	だいこん にんじん	ごはん あぶら	じゃがいも	682	28.2
												808	33.7
9	月		ごはん 牛乳 はくさいのスープ ポテトコロッケ しめじごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 卵 乳	ぶたにく ベーコン とりにく	あぶらあげ	にんじん はくさい こんにゃく ぶなしめじ えだまめ	たまねぎ こまつな ごぼう ほししいたけ	ごはん あぶら	ポテトコロッケ さとう	740	26.0
												862	29.8
10	火		こどもパンスライス ☆にゅうさんきんいんりょう きのこカブのシチュー フィレオチキン フルーツヨーグルトあえ	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	小麦 卵 乳	ぶたにく とりにく なまクリーム ヨーグルト	フィレオチキン	にんじん かぶ マッシュルーム リンゴ	たまねぎ ぶなしめじ もも ヨウナシ	こどもパン じゃがいも あぶら さとう	バター ホワイトルウ ナタデココ	679	29.0
												854	35.6
11	水		ごはん 牛乳 わかめのみそしる ハンバーグデミグラスソース キャベツのソテー	小麦 乳 小麦 小麦	小麦 卵 乳 えび かに 落花生	ぶたにく とうふ わかめ ハンバーグ ベーコン	あぶらあげ	にんじん たまねぎ	ねぎ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	682	27.1
												801	32.3
12	木		じごなうどん 牛乳 けんちんうどんじる みたらしポテトもち もやしのおかかあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 卵 そば	ぶたにく とうふ あぶらあげ	かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	にんじん こんにゃく もやし	じごなうどん さといも さとう	あぶら ポテトもち でんぶん	629	20.3
												763	26.1
13	金		むぎごはん 牛乳 カレー チキンナゲット ゴボウサラダ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 卵	ぶたにく とりレバー チキンナゲット	チーズ	たまねぎ ごぼう キャベツ	にんじん きゅうり	むぎごはん カレールウ たまねぎドレッシング	じゃがいも あぶら	785	24.2
												974	29.5
16	月		ごはん 牛乳 すきやきに あつやきたまご そくせきづけ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 卵 乳 えび かに	ぶたにく かまぼこ あつやきたまご	にんじん はくさい ねぎ きゅうり	しらたき えのきたけ キャベツ	にんじん たまねぎ	ごはん さとう	じゃがもちだんご	638	25.5
												751	30.3
17	火		ごはん 牛乳 とりだんごのスープ ギョウザ やさいとベーコンのソテー	小麦 乳 小麦 小麦	小麦 卵 乳 えび かに	ぶたにく とりにく ギョウザのぐ	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	はくさい ねぎ ブロッコリー	ごはん ギョウザのかわ	でんぶん あぶら	667	21.7
												800	26.2
18	水		ごはん 牛乳 ハヤシシチュー コーンコロッケ ビーンズサラダ（ごまドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 卵 えび かに 落花生	ぶたにく だいず	たまねぎ セロリ とうもろこし キャベツ	にんじん トマト えだまめ もやし	にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも パンこ ごまドレッシング	バター ハヤシルウ あぶら	772	24.6
												892	28.3
19	木		ちゅうかメン 牛乳 マーボーラーメン ピザまん ほんかん	小麦 乳 小麦 小麦	小麦 卵 そば えび	ぶたにく とうふ みそ ピザまんのぐ	とりにく	にんじん ほうれんそう ほんかん	ねぎ にら	ちゅうかメン ごまあぶら ピザまんのかわ	さとう でんぶん	625	24.0
												754	28.9
20	金		ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ぶりフライ とりにくとかぼちゃのにもの	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 卵 乳 えび 落花生	ぶたにく とうふ みそ とりにく	あぶらあげ ぶり	にんじん こまつな かぼちゃ ほししいたけ	だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	719	30.4
												836	34.5
23	月		ごはん 牛乳 ほしのコンソメスープ ドライカレーのぐ ブロッコリーサラダ クリスマスカップデザート	小麦 乳 小麦	小麦 卵 乳 えび 落花生	ぶたにく	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし	はくさい えだまめ ブロッコリー	ごはん あぶら クリスマスカップデザート	マカロニ わふうドレッシング	770	26.5
												933	31.8

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。

()の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。

☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。

実施回数

小 16回
中 16回

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
()の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。
☆印のついていものは給食センターで容器を回収します。



実施回数 小 16回
中 16回

※ 寒くなると、牛乳の飲み残しが増えてきます。牛乳は成長期の子どもたちにかかせないカルシウムの補給に必要な栄養源です。骨量を増やす大事な期間（女子で20歳前後、男子で25歳前後）が最大骨量となります。しっかり、骨量の貯蓄をすることは将来の体づくりのために必要です。骨粗しょう症予防にもなります！カルシウムをコツコツためて丈夫な体をつくりましょう。

※ チーズ・ヨーグルト・小魚・厚揚げ・小松菜などもカルシウムが豊富です。



◎ 食事の前に手を洗いましょう！