

令和4年度

学校給食12月分予定献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | 小学生1人当 エネルギー量 kcal | 中学生1人当 エネルギー量 kcal | 主な食品名 | | | | | | | | |
|-----|-----------|--|--------------------------|--------------------------|---|-------------|--------------|---------|---------|-------|-------|--|-----|
| 1 | 木 | 黒糖パン・ポークビーンズ・コーンと小松菜のソテー・果物 | 615 | 751 | (豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース)(ホールコーン・こまつな・バター) | | | | | | | | |
| 2 | 金 | ごはん・豚肉としろなの煮物・一口さんまのかば焼き | 648 | 818 | (豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(さんま・でんぶん) | | | | | | | | |
| 5 | 月 | チキンライス・レタススープ・さけの甘酢かけ | 570 | 703 | (オリーブ油・鶏肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・バター)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(さけ・でんぶん) | | | | | | | | |
| 6 | 火 | きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン | 593 | 730 | (きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぶん・だし昆布・削り節)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しこいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油) | | | | | | | | |
| 7 | 水 | にんじんしりしりごはん・ピリピリすいとん・さわらの煮付け | 547 | 677 | (にんじん・細切り昆布)(小麦粉・白玉粉・鶏肉・にんじん・だいこん・わかめ・干しこいたけ・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節・トウバンジャン)(さわら・柚子酢) | | | | | | | | |
| 8 | 木 | 黒糖パン・中華そばのあんかけ・豆腐の寄せ揚げ | 563 | 722 | (豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・でんぶん)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぶん) | | | | | | | | |
| 9 | 金 | ごはん・えびと豆腐のスープ煮・小松菜どじやこの炒め物 | 513 | 695 | (豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・しいたけ・土しようが・むきえび・豆腐・ねぎ・オイスター・ソース・でんぶん・豚骨スープ・うずら卵(中))(こまつな・ちりめんじやこ・破片かつお・ごま油・ごま) | | | | | | | | |
| 12 | 月 | ごはん・あげカレーうどん・ゆで干し大根の炒め煮・つくだにふりかけ | 574 | 734 | (にんじん・たまねぎ・カレー粉・きようあげ・うどん・ねぎ・でんぶん・だし昆布・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスター・ソース・ごま油)(細切り昆布・ちりめんじやこ・ごま・破片かつお) | | | | | | | | |
| 13 | 火 | 黒糖パン・レンズ豆のジンジャースープ・かつおのバーベキュー・ソース・果物 | 640 | 795 | (ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・土しようが・レンズ豆・豚骨スープ)(かつお・土しようが・でんぶん) | | | | | | | | |
| 14 | 水 | ごはん・じゃがいものそぼろ煮・しろなの煮浸し・あかしそふりかけ | 545 | 691 | (鶏ひき肉・土しようが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(きようあげ・しろな・削り節) | | | | | | | | |
| 15 | 木 | コッペパン・いんげん豆のポタージュ・ツナとひじきのサラダ・いちごジャム | 625 | 767 | (ベーコン・にんじん・たまねぎ・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・白いんげん豆ペースト・パセリ)(まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ) | | | | | | | | |
| 16 | 金 | 木の葉丼・大豆の磯煮 | 584 | 740 | (にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節・きざみのり)(きようあげ・ひじき・大豆・削り節) | | | | | | | | |
| 19 | 月 | ごはん・大根と厚揚げのみぞ汁・さばのごま煮・あさりとちりめんじやこの佃煮 | 602 | 760 | (にんじん・だいこん・もやし・あつあげ・ちくわ・ねぎ・みそ・削り節)(さば・土しようが・ごま)(あさり・土しようが・破片かつお・ちりめんじやこ) | | | | | | | | |
| 20 | 火 | パークーパン・セルフあんぱん・コーンスープ・鶏肉のからあげ甘酢かけ | 552 | 678 | (小豆)(ベーコン・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・卵・さやいんげん・豚骨スープ・でんぶん)(鶏肉・でんぶん) | | | | | | | | |
| 21 | 水 | カレーライス・キャベツのさっと煮 | 678 | 826 | (玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しようが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油) | | | | | | | | |
| 22 | 木 | コッペパン・チンゲン菜のスープ・なんきんの天ぷら・ココアビーンズ・揚げぎょうざ(中) | 601 | 830 | (豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節)(かぼちゃ・卵・小麦粉)(【中】ぎょうざ) | | | | | | | | |
| 区分 | | | 1人1回当たり平均栄養量 | | | | | | | | | ★食材について ・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。 ・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。 | |
| | | | エネルギー量 kcal | 蛋白質 % | 脂肪 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | A ugRAE | B1 mg | B2 mg | | |
| 小学生 | 平均栄養摂取量 | 591 | 17.3 | 31.7 | 360 | 80 | 2.7 | 246 | 0.49 | 0.59 | 22 | 5.5 | 2.1 |
| | 8才～9才の基準値 | 650 | エネルギーの 13～20% | エネルギーの 20～30% | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | | |
| 中学生 | 平均栄養摂取量 | 745 | 17 | 29.8 | 399 | 97 | 3.6 | 294 | 0.62 | 0.68 | 26 | 6.9 | 2.6 |
| | 基準値 | 830 | エネルギーの 13～20% | エネルギーの 20～30% | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | | |

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。



★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日 毎週:月曜日・水曜日・金曜日