



令和6年12月 学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | こ ん だ て | おもなざいりょう | | | | | |
|----|---|---|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---|----------------------|
| | | | 赤:おもに体をつくるものになる | | 緑:おもに体の調子を整えるものになる | | 黄:おもにエネルギーのものになる | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 |
| 2 | 月 | ごはん ほきのチリソース ゆでやさい にくだんごスープ | ほき | ぎゅうにゅう | | にんにくしょうが キャベツ たまねぎ | こめ でんぶん さとう | あぶら |
| 3 | 火 | ごはん すきやきに ごまずあえ | ぎゅうにく なまあげ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん こまつな | たまねぎ はくさい えのきたけ こんにやく しろねぎ ごぼう キャベツ | こめ さとう | あぶら ごま |
| 4 | 水 | ナン 大古小学校リクエスト献立 キーマカレー れんこんチップス やきプリンタルト | ぶたにく ひよこめ | ジョア | にんじん ピーマン トマト | にんにくしょうが たまねぎ なす グリンピース れんこん | ナン こむぎこ やきプリンタルト | バター あぶら |
| 5 | 木 | ごはん さけのゆうあんやき れんこんきんぴら かぼちゃのみそしる | さけ あげはん あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ ねぎ | ゆず れんこん こんにやく だいこん | こめ でんぶん さとう | ごま ごまあぶら |
| 6 | 金 | たてわりパン フランクフルト ゆでやさい コーンクリームスープ | ウインナー とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ とうもろこし | バーガーパン | |
| 9 | 月 | ごはん 切串小学校リクエスト献立 とりのからあげ よろこぶキャベツ ぶたじる ココアパバロア | とりにく ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん はくさい しめじ しろねぎ こんにやく | こめ でんぶん | あぶら |
| 10 | 火 | ちゅうかふう ごもくごはん もやしのナムル わかめスープ | ぶたにく だいず わかめ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん ほうれんそう にんじん | にんにくしょうが しいたけ たけのこ ごぼう しろねぎ えだまめ もやし たまねぎ | こめ もちこめ さとう | ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま |
| 11 | 水 | こがた セサミンパン きのこのわふうスパゲティ ひじきとえだまめのサラダ | ベーコン ハム ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ | にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ えだまめ | セサミンパン スパゲティ | あぶら バター ごまあぶら ごま |
| 12 | 木 | ごはん ぶたにくのうまに きりほしだいこんのあまずあえ | ぶたにく こうやどうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん | たまねぎ こんにやく グリンピース きりほしだいこん だいこん もやし | こめ じゃがいも さとう | あぶら ごま |
| 13 | 金 | むぎごはん かいじかれー トッピング(だいずとちりめん) コーンサラダ | ぎゅうにく だいず | ぎゅうにゅう | にんじん ちりめん | にんにくしょうが たまねぎ でんぶん | こめ むぎ じゃがいも ミルクチョコレート あぶら オリーブオイル | オリーブオイル あぶら |
| 16 | 月 | ごはん ピピンパ かんこくふうスープ | ぎゅうにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ | しょうが にんにく しろねぎ もやし たまねぎ | こめ さとう | ごまあぶら ごま ごまあぶら |
| 17 | 火 | チキンライス クリスマス献立 やきハンバーグ コンソメスープ クリスマスケーキ | とりにく ハンバーグ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく | こめ さとう | オリーブオイル |
| 18 | 水 | ゆでうどん だいずうどん ひじきのごもくに | だいず あぶらあげ かまぼこ とりにく あげはん | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ にんじん さやいんげん | たまねぎ しいたけ しょうが れんこん こんにやく | うどん さとう | ごまあぶら |
| 19 | 木 | げんまいごはん 食育の日 さばのスタミナやき こまつなのゆずかあえ かぶのみそしる | さば とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | ねぎ こまつな にんじん ねぎ | しょうが にんにく はくさい ゆず かぶ えのきたけ | こめ げんまい さとう | ごまあぶら |
| 20 | 金 | ごはん 冬至献立・小学校給食最終日 かぼちゃのそぼろあんかけ しらたまじる ゆずゼリー | とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん ねぎ | しょうが たまねぎ だいこん はくさい | こめ さとう でんぶん | あぶら |
| 23 | 月 | ごはん 中学校・分級給食最終日 ぶたキムチどんぶり だいこんのみそしる ミルクドーナツ | ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん なら にんじん | しょうが にんにく たまねぎ しめじ はくさいキムチ たけのこ もやし だいこん しろねぎ | こめ さとう | あぶら |

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

だいずのへんしんめいろ

【今月の栄養摂取平均値】

| | 小学校 | 中学校 |
|--------------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 623 | 770 |
| たんぱく質 (g) | 25.3 | 29.5 |
| 食塩 (g) | 2.0 | 2.5 |

毎月19日は食育の日

- 旬の食材
- ・さば
 - ・かぶ
 - ・ゆず

