



令和5年度12月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立東小田小学校

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | | | 栄養価 | | | | |
|----|----|---|---|---------------------------------------|--|--|------------|---|--|
| | | しゅしょく | しゅさい・ふくさい | おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | |
| 1 | 金 | 【ブロッコラボ給食】 ごはん | こんとあきのあげどんぶり ブロッコリーのひめすあえ しらたまじる さつまポテト | こめ ごま さとう あぶら しらたまもち さつまいも | ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ こんぶ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん ちくぜんひめすかじゅう たまねぎ ごぼう こまつな ねぎ | 658 | 20.7 | |
| 4 | 月 | ごはん | カレーマーボー ちゅうかあえ いちごヨーグルト | こめ ルウ あぶら ごま ごまあぶら さとう | とうふ とりにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ ほうれんそう | 658 | 27 | |
| 5 | 火 | むぎごはん (少し少な目) | ふりかけ だんごじる ひじきいりたまごやき こんにゃくのいためもの | こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さといも あぶら さとう | ぶたにく あぶらあげ みそ ひじき たまご ぎゅうにく かつおぶし ぎゅうにゅう | にんじん だいこん はくさい しょうが ねぎ こんにゃく こまつな しそ | 604 | 22.8 | |
| 6 | 水 | ごはん | さけフライ やまぶきあえ けんちんじる | こめ あぶら さとう パンこ さといも でんぱん | さけ たまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう | ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ | 607 | 23.3 | |
| 7 | 木 | ワンローフパン | スライスチーズ ツナサラダ はくさいのシチュー りんご | パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | チーズ ツナ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム りんご | 664 | 26.8 | |
| 8 | 金 | むぎごはん | ハヤシライス チーズナッツサラダ みかん | こめ むぎ あぶら ルウ アーモンド | ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり みかん レモンかじゅう | 633 | 20.9 | |
| 11 | 月 | ごはん | ぶたすき げんきサラダ なっとう | こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら | ぶたにく とうふ ハム こんぶ かつおぶし なっとう ぎゅうにゅう | こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン | 607 | 26.7 | |
| 12 | 火 | ツナピラフ | トマトオムレツ マカロニサラダ ポトフ | こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | ツナ ウインナー ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー だいこん | 602 | 22.5 | |
| 13 | 水 | ごはん | いわしのおかかに やさしいため ぶたじる | こめ あぶら さといも | いわし かつおぶし ベーコン ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう はくさい | 594 | 23 | |
| 14 | 木 | ミルクねじりパン | グラタン グリーンサラダ コンソメスープ | パン マカロニ こむぎこ バター あぶら さとう | とりにく チーズ ウインナー しろいんげんまめ ぎゅうにゅう | たまねぎ かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう だいこん いんげん にんじん | 627 | 24.4 | |
| 15 | 金 | むぎごはん | ぎょうざ にらともやしのナムル キムチなべ | こめ むぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ マロニー あぶら | ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | にら にんじん もやし だいこん チンゲンサイ はくさい しめじ キムチ しょうが | 590 | 20 | |
| 18 | 月 | ごはん | とりにくとじゃがいものうまに れんこんのマヨネーズあえ | こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ | とりにく こうやどうふ ツナ ひじき ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ しいたけ いんげん れんこん キャベツ コーン あかピーマン しそ | 592 | 19.9 | |
| 19 | 火 | 【食育の日】 むぎごはん (少し少な目) | カレーうどん ぎゅうにくとじゃがいものきんぴらに みかん | こめ むぎ うどんめん あぶら ルウ じゃがいも ごま さとう | ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく いんげん みかん | 638 | 19.3 | |
| 20 | 水 | ごはん | さばのみぞれに そくせきづけ はくさいのみそしる | こめ ごま あぶら | さば こんぶ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | だいこん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ | 606 | 22.2 | |
| 21 | 木 | 【クリスマスメニュー】 ミルクロールパン | ハニーマスタードチキン ハムサラダ かぼちゃのポターージュ チョコケーキ | パン はちみつ あぶら さとう こむぎこ バター けーき | とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう | キャベツ だいこん レモンかじゅう たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ | 664 | 28.8 | |
| 22 | 金 |  | | | 終 業 式 | | |  | |

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。