



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	【ブロッコリー給食】 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	カレーマター 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 でんぷん	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 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 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 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。