

2021年（令和3年）



12月学校給食献立表



貝塚市学校給食会
貝塚市立津田小学校

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	ドライカレー ホワイトボンチ	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	土しょうが 玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ カレールウ ケチャップ ソース
2日 (木)	わかめうどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ ツナ水煮	青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	うすろしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん 塩 削り節 こいロしょうゆ
3日 (金)	さわらのおろし煮 さつま汁 のりの佃煮	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さつまいも	牛乳 さわら 豚肉 うすあげ 平天 みそ のりの佃煮	大根 にんじん 青ねぎ	みりん 酒 こいロしょうゆ 削り節 削り節
6日 (月)	鶏ごぼうご飯 みそ汁 やわらか黒豆	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ 豆腐 わかめ みそ うすあげ やわらか黒豆	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節
7日 (火)	にんじんのポターージュ キャベツとハムのソテー アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 パター 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム キャベツ にんじん ピーマン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
8日 (水)	豆腐チゲ 拌 三 絲	精白米 さとう ごま油 春雨 白ごま さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ハム	白菜 白菜キムチ 白ねぎ いら 玉ねぎ きゅうり もやし にんじん	豚骨 塩 こいロしょうゆ 塩 酢 うすろしょうゆ
9日 (木)	わかさぎフライ タルタルソース キャベツのスープ煮	コッペパン 揚げ油 ノンエックタルタルソース 手亡豆	牛乳 わかさぎフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	ローリエ うすろしょうゆ 塩 コンソメ コショウ 鶏がら
10日 (金)	ツナ大豆ご飯 のっぺい汁 もやしとにらの炒め物	精白米 さとう 白ごま さといも 油 片栗粉 油	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉 ベーコン	にんじん 土しょうが 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 白ねぎ 緑豆もやし いら えのきだけ	こいロしょうゆ 酒 削り節 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
13日 (月)	豚肉のしょうが炒め もずくのすまし汁 みかん	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 卵 かまぼこ	土しょうが 玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ みかん	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
14日 (火)	洋風鍋 大豆の炒り煮	黒糖パン じゃがいも さとう 白ごま	牛乳 フランクフルト ベーコン 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 フロccoli にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ こいロしょうゆ
15日 (水)	れんこんご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米 油	牛乳 うすあげ 豚肉 みそ 平天 うすあげ	れんこん にんじん みつば 玉ねぎ 青ねぎ にんじん 大根 こんにゃく しめじ ミニゼリー(りんご・みかん)	うすろしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
16日 (木)	ちゃんぽん 揚げぎょうざ	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ぎょうざ	白菜 玉ねぎ にんじん だけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 豚骨白湯 酒
17日 (金)	さばのしょうが煮 白菜の煮物 味付けのり	精白米 さとう さとう	牛乳 さば 豚肉 平天 うすあげ 味付けのり	土しょうが 白菜 にんじん 春菊	こいロしょうゆ 酒 みりん うすろしょうゆ 出し昆布 削り節
20日 (月)	冬野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉	大根 玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご アロエ缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
21日 (火)	関東煮 もやしのナムル ふりかけ	精白米 じゃがいも さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 ちくわ がんもどき 丸天 ハム 鮭ふりかけ	大根 こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 酢
22日 (水)	ごまザンギ パンプキンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 白ごま 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	土しょうが にんにく かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ
23日 (木)	ミートボールの ケチャップ煮 白菜のスープ さつまいもと栗のタルト	コッペパン 油 さとう 油 さつまいもと栗のタルト	牛乳 ミートボール ベーコン 卵	玉ねぎ しめじ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ ローリエ

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当 量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	674	26.2	22.4	2.3	341	86	2.5	227	0.51	0.58	23	4.0
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

