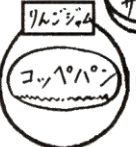
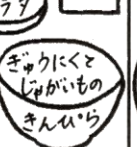
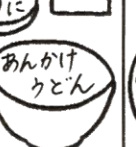
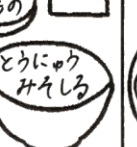
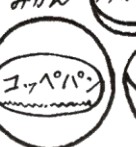
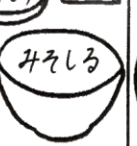
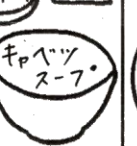
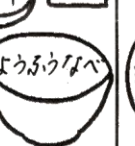
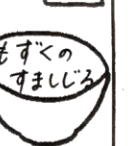
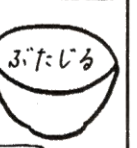
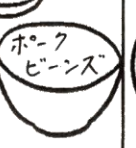
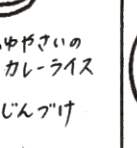
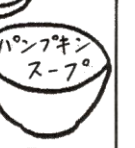


12月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2023年(令和5年)

月	火	水	木	金
 こんげつ 今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 6日(水) みつ葉 7日(木) みかん 11日(月) 三つ葉				
				  かんとうに もやしとにらのいためもの さけふりかけ
  ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら キャベツとツナのサラダ りんごジャム	  なめし あんかけうどん だいずのいりに	  シンジューシー とうにゅうみそしる こうやどうふのにももの	  タッカルビ はるさめスープ みかん	  さばのこうみあげ さつまじる あじつけのり
  れんこんごはん みそしる にんじんしりしり	  タンツーマン チンゲンサイのいためもの	  ピラフ キャベツスープ フルーツコンポート	  ようふうなべ わかさぎフライ タルタルソース	  ぎゅうにくとこんさいのげんきどん もすくのすましじる アーモンド
  さけとこまつなのまぜごはん ぶたじる ミニゼリー	  ポークビーンズ キャベツとハムのソテー ヨーグルト	  ふゆやさいのカレーライス ぶくじんづけ	  ごまザンギ パンプキンスープ とうにゅうプリンタルト	 しゅうぎょうしき 終業式

※献立は内容を一部変更する場合があります。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つげさんマークがついています。



12月の目標



・よい食べ方をしよう。



次のページ 2/2 あります

12月学校給食献立表

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 (金)	関東煮	精白米 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 うずら卵 丸天 がんもどき ちくわ	大根 こんにゃく	こいロしょうゆ 削り節 出し昆布
	もやしとにらの炒め物 ふりかけ	油	ベーコン 鮭ふりかけ	緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 コショウ
4日 (月)	牛肉とじゃがいものきんぴら	コッペパン りんごジャム 砂糖 シュースtringポテト 揚げ油 油 白ごま	牛乳 牛肉	糸こんにゃく にんじん 土しょうが ごぼう たけのこ グリーンピース	こいロしょうゆ 酒 みりん 七味
	キャベツとツナのサラダ	ごま油 砂糖	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	酢 こいロしょうゆ 塩
5日 (火)	菜飯	精白米	牛乳	炊き込み用青菜(味付)	
	あんかけうどん	うどん 片栗粉	鶏肉 うすあげ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩
6日 (水)	大豆の炒り煮	砂糖 白ごま	炒り大豆 ちりめんじゃこ		こいロしょうゆ
	シンジューシー	精白米 ラード 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布	土しょうが 白ねぎ にんじん グリーンピース	うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 こいロしょうゆ
7日 (木)	豆乳みそ汁		鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 しめじ みつば	削り節
	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	うすロしょうゆ みりん 塩 削り節
8日 (金)	タッカルビ	コッペパン じゃがいも ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	キャベツ 土しょうが にんにく 玉ねぎ	酒 こいロしょうゆ コチュジャン
	春雨スープ	春雨 ラード	豚肉	干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが みかん	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ
9日 (土)	みかん				
	さばの香味揚げ	精白米 揚げ油 片栗粉	牛乳 さば	土しょうが	うすロしょうゆ 酒 カレー粉
10日 (日)	さつま汁	さつまいも	豚肉 うすあげ 平天 みそ 味付けのり	にんじん 青ねぎ	削り節
	味付けのり				
11日 (月)	れんこんごはん	精白米 油	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう みつば	うすロしょうゆ みりん 酒 削り節
	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	削り節
12日 (火)	にんじんしりしり	砂糖 ごま油	ツナ油漬け	にんじん	うすロしょうゆ
	担仔麵	小型コッペパン ちゃんぽん麵 砂糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 土しょうが 緑豆もやし にら	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 オイスターソース 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ
13日 (水)	チンゲン菜の炒め物	油		チンゲン菜 玉ねぎ にんじん コーン	コンソメ 塩 コショウ
	ピラフ	精白米 大麦 バター 油	牛乳 ベーコン おきえび	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
14日 (木)	キャベツスープ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
	フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 アロエ缶 パイン缶	
15日 (金)	わかさぎフライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 わかさぎフライ		
	タルタルソース	ノンエッグタルタルソース			
16日 (土)	洋風鍋	じゃがいも	フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
17日 (日)	牛肉と根菜の元気丼	精白米 砂糖 油 ごま油	牛乳 牛肉	ごぼう 玉ねぎ 大根	塩 こいロしょうゆ 酒 豆板醤
	もずくのすまし汁	片栗粉		にんじん ほうれん草 にんにく	
18日 (月)	アーモンド	アーモンド	もずく 豆腐 卵 かまぼこ	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
	鮭と小松菜のまぜごはん	精白米 白ごま ごま油	牛乳 鮭フレーク	小松菜	酒 塩
19日 (火)	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく ミニゼリー(りんご・ぶどう)	削り節
	ミニゼリー				
20日 (水)	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
	キャベツとハムのソテー	砂糖			
21日 (木)	ヨーグルト	油	ハム ヨーグルト	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
	冬野菜のカレーライス	精白米 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん	ガーリックパウダー 塩 コショウ
22日 (金)	福神漬け			福神漬け	ソース カレールウ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	香りごまドレッシング		ブロッコリー コーン	塩
23日 (土)	ごまザンギ	コッペパン いりごま すりごま	牛乳 鶏肉	土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒
	パンプキンスープ	片栗粉 揚げ油			
24日 (日)	豆乳プリンタルト	油 片栗粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	かぼちゃ パンプキンペースト	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
		豆乳プリンタルト		玉ねぎ	

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	659	25.1	21.6	2.2	336	84	2.0	234	0.50	0.56	24	4.1
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