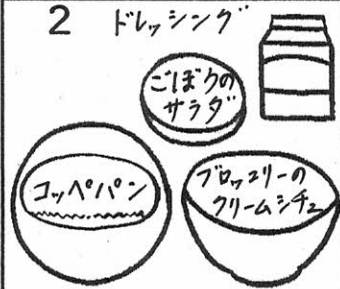
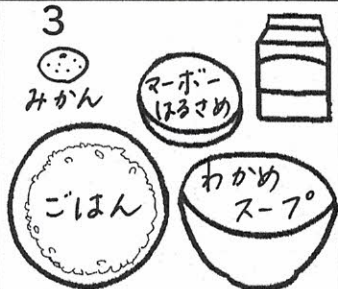
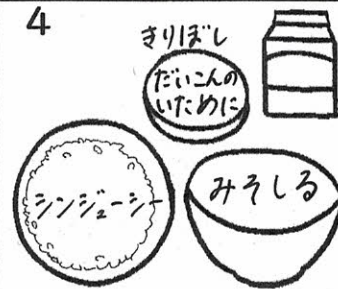
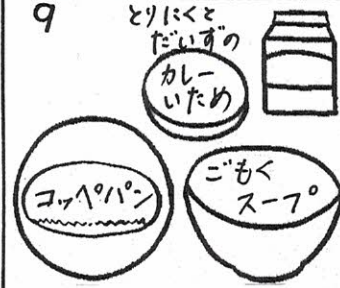
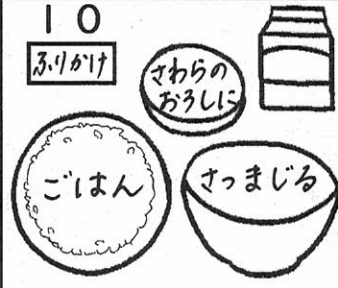
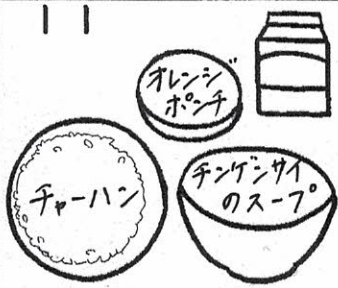
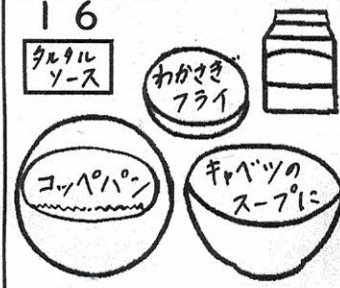
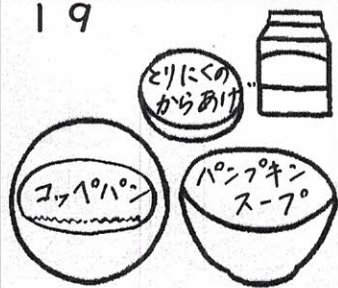
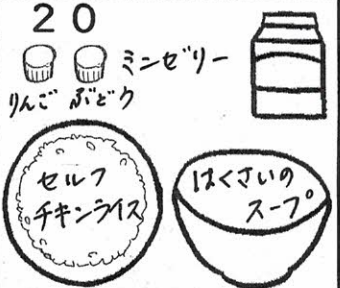


12月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金
2 ドレッシング  ゴッパン ブロッコリーのクリームソース ごぼうのサラダ	3  ごはん マーボーはるさめ わかめスープ みかん	4  しんじゅーしー みそしる きりぼしだいこんのいために	5  アメリカンドッグ キャベツスープ アーモンド	6  わかめごはん ちゃんこなべ くろざとうまめ
9  とりにくとだいずの カレーいため ごはん ごもくスープ	10  さわらの おろしに ごはん さつまじる ふりかけ	11  チャーハン チンゲンサイのスープ オレンジポンチ	12  ちゃんぽん もやしのナムル	13  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
16  わかさぎフライ キャベツの スープに タルタルソース	17  さけと こまつなの まぜごはん ふたじる こうやどうふの にもの	18  ふゆやさいの カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ ふくじんづけ	19  とりにくの からあげ ゴッパン パンプキン スープ	20  セルフ チキンライス はくさいの スープ ミニゼリー
23  タッカルビ はるさめ スープ	24  しゅうぎょうしき 終業式	12月の目標 ・よい食べ方をしよう。 2日と9日のじゃがいもは、「貝塚市4Hクラブ」※から提供されます！ ※貝塚市内の若手農業者で構成されたグループで、農作物の生産性を高めるための技術などを研究する事業に取り組んでいます。		

※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
2日 (月)	ブロッコリーのクリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ コーン	塩 コショウ 鶏がら コンソメ
	ごぼうのサラダ	香りごまドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり	塩
3日 (火)	マーボー春雨	精白米 春雨 ごま油	牛乳 豚ひき肉	にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	こいロしょうゆ 酒 豆板醤 塩 オイスターソース コショウ
	わかめスープ みかん		わかめ 卵	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ みかん	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
4日 (水)	シンジューシー みそ汁	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	こいロしょうゆ みりん 酒 うすロしょうゆ 削り節
	切り干し大根の炒め煮	油 砂糖	わかめ 豆腐 うすあげ みそ うすあげ 平天	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 切り干し大根 にんじん	削り節 こいロしょうゆ 削り節
5日 (木)	アメリカンドッグ キャベツスープ アーモンド	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 油 アーモンド	牛乳 フランクフルト 豚肉		ケチャップ うすロしょうゆ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	わかめご飯 ちゃんこ鍋	精白米 砂糖	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) ミートボール 平天 豚肉	白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布
9日 (月)	鶏肉と大豆のカレー炒め	コッペパン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 大豆	さやいんげん	こいロしょうゆ 酒 カレー粉 みりん 塩 コショウ
	五目スープ		豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
10日 (火)	さわらのおろし煮 さつま汁 ふりかけ	精白米 揚げ油 砂糖 片栗粉 さつまいも	牛乳 さわら 豚肉 うすあげ 平天 みそ ふりかけ(のりかつお)	大根 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
11日 (水)	チャーハン	精白米 大麦 ごま油	牛乳 焼き豚	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ	中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ
	チンゲン菜のスープ	片栗粉 ごま油	豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しめじ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
12日 (木)	ちゃんぽん	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 豚骨白湯 酒
	もやしのナムル	ごま油 砂糖	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
13日 (金)	牛肉と根菜の元気丼	精白米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 牛肉	ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 にんにく	塩 こいロしょうゆ 酒 豆板醤
	もずくのすまし汁		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
16日 (月)	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 手亡豆 ノンエッグタルタルソース	牛乳 わかさぎフライ チキンウインナー		鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
	鮭と小松菜のまぜごはん 豚汁	精白米 すりごま ごま油	牛乳 鮭フレーク 豚肉 うすあげ 平天 みそ	小松菜 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	酒 塩 削り節
17日 (火)	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
18日 (水)	冬野菜のカレーライス 福神漬け	精白米 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 にんじん 福神漬け	ガーリックパウダー 塩 コショウ ソース カレールウ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		ブロッコリー コーン	塩
19日 (木)	鶏肉のからあげ パンプキンスープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	土しょうが かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
	セルフチキンライス 白菜のスープ ミニゼリー	精白米 油	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 玉ねぎ にんじん ミニゼリー(りんご、ぶどう)	塩 コショウ ケチャップ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ
23日 (月)	タッカルビ	コッペパン さつまいも ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく	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	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

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	617	23.3	19.7	2.5	307	75	1.8	213	0.49	0.56	22	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