

令和6年12月

献立予定表

美山学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	
2	月	①ご飯 ②卵入り野菜ソテー (●炒り卵) ③切り干し大根の煮物 ④昆布佃煮 ⑤牛乳	●たまご ②ベーコン ③とりにく あぶらあげ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②ほうれんそう ③にんじん いんげん	②たまねぎ キャベツ ③きりぼしだいこん	①ごはん ●でんぶん ③じゃがいも ●③④さとう ④みずあめ	●だいずあぶら ②③あぶら	776 29.2
3	火	ツナそぼろ丼 ①麦ご飯 ②ツナの炒り煮(●ツナ) ③にんじんのサラダ (▲香りごまドレッシング) ④田舎汁 ⑤牛乳	●まぐろ ④あぶらあげ うちまめ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②しょうが たまねぎ ③ごぼう れんこん ④だいこん	①ごはん むぎ ②さとう	●②あぶら ▲かおりごま ドレッシング 【ごま】	817 29.2
4	水	①ご飯 ②鯖の味噌煮 ③かんぴょうの炒め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②さば みそ ③ぶたにく あぶらあげ ④かまぼこ 【小麦 大豆】	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう	②しょうが ③かんぴょう ④たまねぎ	①ごはん ②③さとう ④ふ	③あぶら	766 33.5
5	木	①ご飯 ②春巻き ③八宝菜 ④フルーツミックス ⑤牛乳	②だいずこ ②③ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②キャベツ しいたけ ②③たまねぎ しょうが ③もやし たけのこ はくさい ④みかん(缶) パインアップル(缶)	②キャベツ しいたけ ②③たまねぎ しょうが	①ごはん ②こむぎこ はるさめ さとう みずあめ とうもろこしこ ②③でんぶん	②ラード ②③あぶら ③ごまあぶら	871 25.7 ④ナタデココ
6	金	①ご飯 ②鶏肉と野菜のさっぱり煮 ③ツナとじゃがいもの塩こうじ煮 (●ツナ) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②とりにく ●まぐろ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③いんげん	②だいこん しょうが にんにく ③たまねぎ	①ごはん ②③さとう ③じゃがいも しおこうじ	●あぶら	780 31.3
9	月	①ご飯 ②厚焼き卵 ③切干し大根のごま炒り煮 ④豚汁 ⑤牛乳	②たまご ④ぶたにく あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	③きりぼしだいこん ④たまねぎ しょうが	①ごはん ②でんぶん 【小麦】 ②③さとう ④さつまいも	②だいずあぶら ③ごま ごまあぶら	786 30.6
10	火	①ご飯 ②ししゃもの天ぷら ③じゃがいものきんぴら ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳	②ししゃも ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん	①ごはん ②こむぎこ でんぶん ③じゃがいも さとう	②③あぶら ③ごま	806 28.5
11	水	①カレーピラフ ②鶏肉の照り焼き ③キャベツのソテー ④ジュリアンスープ ⑤米粉のカップケーキ ⑥牛乳	①ハム ②とりにく 【大豆】 ④ベーコン ⑤とうにゅう だいずこ	⑥ぎゅうにゅう	①④にんじん ③ほうれんそう ④パセリ	①④たまねぎ ③キャベツ ④だいこん はくさい ⑤いちご	①ごはん ⑤こめこ さとう みずあめ	①③あぶら ⑤だいずあぶら	770 26.0
12	木	①ご飯 ②いわし入り揚げぎょうざ ③チャプチェ ④中華スープ ⑤牛乳	②いわし ②③ぶたにく ③だいずミート ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③チンゲンサイ ③④にんじん ④こまつな	②キャベツ しょうが にんにく ②③④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②でんぶん こめこ ③はるさめ ②③さとう	②④ごまあぶら ②③あぶら ③オイスターソース	741 21.6
13	金	①コッペパン ②ミニカレーうどん ③野菜ソテー ④いよかん ⑤牛乳	②ぶたにく あぶらあげ ③ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②しょうが にんにく ③キャベツ ②③たまねぎ ④いよかん ②ねぎ	②しょうが にんにく ③キャベツ ②③たまねぎ ④いよかん	①パン【大豆】 ②うどん	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	837 32.3

・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。

・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。

・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

・コッペパンに含まれていた『脱脂粉乳』の配合は、今年度からなくなり、ショートニング(レシチン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。

・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。

・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
16	月	①ご飯 ②高野豆腐のコロコロ揚げ ③沢煮椀 ④りんご ⑤牛乳	②とりにく こおりとうふ ひよこまめ みそ ③ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう ④りんご ③ねぎ	①ごはん ②でんぶん こめこ さとう	②あぶら	824 30.7 ③こんにゃく
17	火	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③お浸し ④炒り煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく だいずミート とうふ みそ	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②しょうが にんにく たまねぎ ③もやし はくさい ②ねぎ	①ごはん むぎ ②さとう でんぶん	②ごまあぶら あぶら	774 32.6	
18	水	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③大根と里芋の煮物 ④白菜の煮浸し ⑤牛乳	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん いんげん ④こまつな	③だいこん しょうが ④はくさい	①ごはん ③さといも さとう	③あぶら	761 31.8 ③こんにゃく
19	木	①麦ご飯 ②鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ③もやしの炒め物 ④けんちん汁 ⑤牛乳	②とりにく ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ③もやし ④だいこん ごぼう ④ねぎ	①ごはん むぎ ②でんぶん さつまいも さとう	②③あぶら ④ごまあぶら	777 27.0
20	金	①ご飯 ②いわしのかつお煮 ③冬至なんきん ④大根のみそ汁 ⑤牛乳	②いわし かつおぶし ③あずき ④あぶらあげ みそ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④だいこん ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん ②③さとう		774 33.0
23	月	冬野菜のカレーライス (①麦ご飯 ②冬野菜のカレーシチュー ③コールスローサラダ (●コールスロードレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん ②たまねぎ だいこん みやましめじ れんこん しょうが にんにく ③キャベツ とうもろこし	①ごはん むぎ ②じゃがいも	②あぶら カレールウ 【小麦 りんご】 ●コールスロードレッシング	791 27.5	

◎ドレッシング等の成分		【 】はアレルゲンです
3 日	香りごまドレッシング	食用植物油脂(ごま) 糖類(砂糖・水あめ) たんぱく加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 香料 【ごま】
12 日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶ
18 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】
23 日	コールスロードレッシング	食用植物油脂 醸造酢 糖類(砂糖、水あめ) 食塩 果汁(レモン、パインアップル) 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料



◎今月の主な平均栄養価 エネルギー791kcal たんぱく質29.4g 脂質23.4g 炭水化物123.1g 食塩相当量2.7g

4月からご飯の日が増えたことを受け、12月の給食では『学校給食用政府備蓄米の無償交付制度』を活用して『政府備蓄米』を使用することになりました。この制度は、実施回数が増えた分の原料と一部の経費が無償になり、国産のお米が提供されるものです。

※政府備蓄米とは・・・

- ・天候や自然災害等により収穫量が少ないときの備えや、災害が起きたときの防災用としての役割を担っています。
- ・品質は、政府指定倉庫で低温保管するため、新鮮さが保たれ、納入前には普段の米とおなじように検査も行われます。