



令和4年 12月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日 ／ 曜	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う と は た ら き						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
			からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
	しゅしよく のみもの	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
1 木	ロールパン	だいずとペンネのミートソースに フレンチサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん	パン マカロニ さとう	あぶら	681	28.2	25.9	2.2
	ぎゅうにゆう	みかん							843	35.0	31.6	2.9
2 金	東小学校 リクエスト		ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり はくさい	ごはん さとう はるさめ クリームだいふく	ごまあぶら らーゆ ごま	681	21.6	19.2	1.3
	ごはん	かんこくふうやきにく ピリからきゅうり はるさめスープ クリームだいふく							820	25.5	21.9	1.5
5 月	ごはん	ししゃもフリッター(こ②小②中③) あおなともやしのいそかあえ おうごんに	ししゃも あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゆう こぎかな のり	ほうれんそう にんじん	もやし こんにやく たまねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	702	28.5	25.7	2.0
	ぎゅうにゆう								806	35.2	31.2	2.5
6 火	きなこあげパン	とりつくね(こ②小②中③) はくさいみそワントン オレンジ	きなこ とりつくね ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん にら	はくさい もやし ねぎ しょうが オレンジ しいたけ	パン さとう ワントンのかわ	ごま あぶら	556	23.8	21.1	2.2
	ぎゅうにゆう								840	29.4	26.4	2.9
7 水	かんぽって食べよう:アーモンド		ぶたにく	ぎゅうにゆう	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	603	25.0	22.1	1.7
	ごはん	ぶたにくのあかワインソースに アーモンドサラダ							787	30.4	26.6	2.6
8 木	かんぽって食べよう:アップルパン		ウイナー とうふナゲット	ぎゅうにゆう	ごまつな ブロッコリー	はくさい ねぎ ごぼう ぶなしめじ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ	パン スパゲティ さとう	あぶら オリブオイル	630	21.8	20.4	2.7
	アップルパン	ふゆのわふうスパゲティ グリーンサラダ							789	27.3	25.8	3.8
9 金	かんぽって食べよう:さといも		ぶたにく だいず とうふ ウイナー あぶらあげ	ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん	しょうが エリンギ にんにく ねぎ ごぼう こんにやく だいこん	ごはん さとう さといも	ごま オリブオイル ごまあぶら	619	26.4	23.3	2.3
	ごはん	そぼろごはんのぐ ブロッコリーのソテー							785	32.1	28.3	3.1
12 月	かんぽって食べよう:しいたけ		さば つな	ジョア わかめ にぼし	ほうれんそう	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし しいたけ ねぎ だいこん	ごはん さとう ふ	ごまあぶら /エグマヨネーズ ごま	733	21.4	18.4	2.4
	ごはん	さばのやくみソースかけ ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる							933	26.5	24.0	3.0
13 火	かんぽって食べよう:いか		ぶたにく いかナゲット	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ もやし みかん パイナップル もも	パン やきそばのめん	あぶら	589	23.8	22.9	3.1
	コッペパン	やきそば いかナゲット(こ②小②中③) ヨーグルトあえ							733	29.7	27.8	4.0
14 水	わかめごはん	ほっけのいちやぼし きりぼしだいこんのにつけ ごまつなのみそしる	ほっけ ちくわ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゆう にぼし わかめ	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	576	26.2	16.2	3.9
	ぎゅうにゆう								773	31.9	18.9	4.9
15 木	パーカーハウス	キャベツいりメンチカツ にんじんサラダ ABC スープ スライスチーズ	キャベツいりメンチカツ ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう ヨーグルト チーズ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	/エグマヨネーズ	661	24.2	21.5	3.4
	ぎゅうにゆう								827	27.3	23.6	4.0
16 金	むぎごはん	ビーンズカレー かいそうサラダ グレープフルーツ	とりにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゆう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ブルーン キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	むぎごはん じゃがいも さとう さつまいも	カレールー あぶら	622	22.7	17.2	2.3
	ぎゅうにゆう								769	27.5	20.1	2.9
19 月	ごはん	なまあげとやさいのみそいため だいこんのそくせきづけ かきたまじる ミルメイク	あつあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ ミルメイク	あぶら	750	22.9	18.0	2.5
	ぎゅうにゆう								917	27.6	20.8	3.2
20 火	中学校 3年2組 リクエスト		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゆう こぎかな わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり もやし にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	パン こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも かたくりこ クレープ	あぶら ごまあぶら オリブオイル ごま	637	38.0	32.1	2.8
	こめこパン	わかどりのマリネ(こ①小中②) じゃこサラダ ミネストローネ クレープ(チョコレート)							801	47.2	37.8	3.7
21 水	ごはん	ハンバーグわふうソース キャベツのさっぱり いなかじる	ハンバーグ とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう かたくりこ さといも	ごま ごまあぶら	581	27.1	18.1	2.5
	ぎゅうにゆう								795	33.3	21.1	3.3
22 木	冬至(とうじ)こんだて		ぶたにく たまご なまあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	えのきたけ しいたけ ねぎ しょうが もやし とうもろこし だいこん	うどん さとう ガトーショコラ	ごまあぶら	717	27.6	20.5	2.9
	パックうどん	とうじうどんのしる たまごのしょうゆに やまぶきあえ クリスマスガトーショコラ							874	31.9	23.0	3.5



- ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。
- ◎やさいサラダは、すべてねつしよりにしています。
- ◎はしは毎日あらってもってきましょう。
- ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。
- ◎12月分の給食費引き落とし日は12月27日(火)です。



上段：小学校
下段：中学校