



令和6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
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちよしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき はなやさいのごまマヨサラダ ちよだやさいのうまに	いかでりやき とりにく	ぎゅうにゅう	7ロックリー にんじん	カリフラワー とうもろこし レモン ごぼう れんこん だいこん ぶなしめじ	ごはん じゃがいも こんにやく さつまいも さといも さとう	ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	647 811	28.3 34.9	19.0 22.3	1.8 2.2
3火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(①小②中③) だいこんサラダ きのこのジンジャースープ	ツナ ぶたにく とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	だいこん キャベツ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ ねぎ はくさい しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	634 790	27.0 31.3	24.6 27.3	1.9 2.5
4水	わかめごはん ぎゅうにゅう	たらのさいきょうやき だいずのごもくに とんじる	たいず ぶたにく とうふ たらのさいきょうやき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	わかめごはん こんにやく さとう さといも	あぶら	602 755	28.5 34.6	19.1 22.4	2.5 3.2
5木	くろパン ぎゅうにゅう	えびとマカロニのクリームに さんしょくソテー みかん	ベーコン えび とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし みかん	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	642 790	28.1 34.2	18.8 22.0	2.3 2.9
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター(①小②中③) こまつなサラダ もずくとたまごのスープ	ツナ ししゃもフリッター たまご	ぎゅうにゅう もずく	こまつな ほうれんそう	きゅうり キャベツ レモン ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	618 775	21.5 26.1	25.5 31.0	1.6 2.2
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに コーンサラダ ABC スープ・カレーあじ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご とうもろこし キャベツ もやし はくさい しいたけ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	653 820	26.8 33.0	21.9 26.1	2.3 3.7
10火	ツイストロール ぎゅうにゅう	チキンパルミジャーナ ポテトサラダ まめとベーコンのスープ	チキンカツ ベーコン ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり はくさい にんにく	ツイストロール さとう じゃがいも おおむぎ	あぶら オリブオイル とうにゅうバター ノエッグマヨネーズ	639 804	28.6 35.4	27.7 33.8	2.3 3.7
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ひるぜんおこわのぐ さばのしおやき きびのつみなじる	とりにく あぶらあげ さば とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう ぶなしめじ だいこん まいたけ ねぎ	ごはん さつまいも さとう すいとん	あぶら	696 875	32.4 40.3	24.2 29.3	2.2 2.8
12木	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのハニーマスタードやき グリーンサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく たいず	ぎゅうにゅう チーズ	7ロックリー トマト	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ にんにく	パン はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	645 811	35.7 44.6	24.6 29.6	2.6 3.5
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ごぼうサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん にんにく とうもろこし プルーン ごぼう しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら カレールウ ノエッグマヨネーズ	679 834	19.3 22.9	20.9 24.4	2.3 2.6
16月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ぎょうざ(①小②中③) あおなともやしのいそかあえ	どうふ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	639 803	27.8 34.3	20.0 23.6	1.9 2.5
17火	チョコチップパン ぎゅうにゅう	しっぽくうどん(にこみ) あげじゃがいものそぼろあんかけ オレンジ	あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ グリンピース オレンジ しょうが	パン うどんめん さといも かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	684 849	21.5 26.1	29.9 36.5	2.1 2.7
18水	ごはん ジョア(ブルーベリー)	ウィンナー じゃこサラダ ブラウンシチュー	ぶたにく ウィンナー	なまクリーム ジョア わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり にんにく もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ブラウンルウ ごまあぶら ごま	652 829	23.7 29.5	17.1 22.1	2.6 3.2
19木	パン ぎゅうにゅう	ふゆのわふうスパゲティ にくだんご(こ小①中②) ほうれんそうのごまマヨあえ	ウィンナー にくだんご ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう	はくさい ねぎ ごぼう たまねぎ ぶなしめじ もやし にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	オリブオイル ごま ノエッグマヨネーズ	646 835	24.8 31.5	20.1 25.7	2.5 3.6
20金	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご れんこんとにんじんのきんぴら かぼちゃのすいとんじる	あつやきたまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	れんこん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こんにやく さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	619 790	23.3 28.5	16.8 19.6	2.2 2.9
23月	ごはん ジョア(プレーン)	ケチャップライスのぐ とりにくのクリームソースがけ おおむぎのスープ クリスマスデザート	ウィンナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん ピーマン ほうれんそう パプリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ はくさい セロリ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも おおむぎ ゼリー	あぶら バター	690 816	26.7 29.5	20.2 21.6	2.3 3.5



◎献立は都合で変更することがあります。
◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎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25日(水)です。



上段；小学校
下段；中学校