



令和2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				
1 火	くろパン ぎゅうにゅう	オムレットマトソース フレンチサラダ コーンチャウダー	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	633	24.0	22.2	3.0
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグわふうソース もやしとにらのいためもの ごぼうのみそしる	とりにく ぶたにく ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にら こまつな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん もやし ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	636	24.6	20.6	2.6
3 木	しょくパン (小中のみ)チーズ ぎゅうにゅう	ジャーマンポテト ABC スープ オレンジ	ベーコン ウインナー うずらのたまご	ぎゅうにゅう (小中のみ) チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	バター	671	25.9	26.6	2.7
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー グリーンサラダ(ド)	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ブルーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	669	21.7	18.8	2.5
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にのみそ・ナムル) もずくのサンラータン	ぶたにく おから とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん	こんにやく にんにく ぜんまい キャベツ もやし しいたけ ねぎ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	627	26.2	19.1	2.5
8 火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	たらこスパゲティ にくだんご(こ小1個、中2個) コールスローサラダ	いか たらこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶどう にんにく たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ パンこ	あぶら バター ドレッシング	646	25.1	20.2	2.8
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツのさっぱりあえ ごじる	さば みそ ツナ だいたい とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	ごま	671	27.9	22.0	2.5
10 木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ふゆやさしいシチュー ぶたにくのワインソースに グレープフルーツ	きなこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ りんご グレープフルーツ	パン さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	705	29.0	28.9	3.0
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	えびシューマイ(こ小2個、中3個) マーボーとうふ ナムル	えび たら とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん パンこ シューマイのかわ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	692	28.6	24.0	2.3
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき そくせきづけ なめこじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	651	26.5	21.6	2.4
15 火	サンドパン ジョア	しろみざかなフライ(ソ) コーンサラダ(ド) パンプキンポタージュ	ホキ ベーコン	ジョア チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	キャベツ コーン きゅうり しめじ エリンギ たまねぎ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	645	25.2	26.5	2.5
16 水	ひじきごはん (ごはん・ぐ) ぎゅうにゅう	とりつくね(2個) とんじる オレンジ	とりにく とりレバー ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや	しいたけ たけのこ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	659	23.2	20.2	3.0
17 木	カレーラーメン (めん・つけじる) ぎゅうにゅう	やきぎょうぎ(2個) しおこぶあえ (小中のみ)クリームだいふく 中学校3年1組のリクエストメニュー	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ラーメン こむぎこ ぎょうぎのかわ	あぶら ごま	699	26.3	21.4	3.0
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき あつあげのオイスターソースいため せんべいじる	いか ぶたにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しょうが 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 なんぶせんべい	あぶら ごまあぶら	661	29.2	19.4	1.9
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	かきあげ てんどのタレ ゆずかあえ とうじすいとん 冬至献立	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	ごぼう たまねぎ はくさい ゆず だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ すいとん	あぶら	686	18.0	23.3	3.1
22 火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば たまごやき だいこんサラダ(ド)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら	699	25.7	22.1	3.5
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき いとこんのいりに けんちんじる	さば とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん	しらたきこんにやく だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	675	28.9	23.5	2.0
24 木	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	ぐんまのわぎゅうビーフシチュー アーモンドサラダ(ド) グレープフルーツ	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら アーモンド ドレッシング	683	28.4	29.9	3.1
									846	35.2	36.6	3.8



(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース
 ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、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25日(金)です。

上段；小学校
下段；中学校