



# 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)		からだのちようしをととのえる(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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう (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 ぎゅうにゆう	チキンカレー グリーンサラダ(ド)	とりにく	ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう	にんじん	ぶどう にんにく たまねぎ <b>はくさい</b> 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ねぎ <b>だいこん</b>	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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう	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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり <b>はくさい</b> なめこ <b>だいこん</b> 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 ぎゅうにゆう	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 ぎゅうにゆう	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) ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん きぬさや	しいたけ たけのこ たまねぎ <b>だいこん</b> 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) ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう 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 <b>キャベツ</b> 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	<b>はくさい</b> しょうが こんにやく <b>だいこん</b> 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ <b>はくさい</b> 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 ぎゅうにゆう	やきそば たまごやき だいこんサラダ(ド)	ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん にら	<b>キャベツ</b> 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう	みつば にんじん	しらたきこんにやく <b>だいこん</b> 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 ぎゅうにゆう	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	ぎゅうにゆう 	ぎゅうにゆう 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 <b>キャベツ</b> 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



(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