



令和4年12月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 小学校	たんぱく質(g) 中学校
1 (木)	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 なます ぶどうゼリー	牛乳 牛肉	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ	米 砂糖 ごま ゼリー こんにゃく	633 19.6	736 22.4
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すずき 牛乳 鱸のチリソース和え ちゅうか あ はるさめ 中華和え 春雨スープ	牛乳 まぐろ 鱸 パーコン	白ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 油 春雨	665 27.3	784 31.6
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きわら 牛乳 鯖のみりん干し ごま和え あぶらあ しる 油揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ みそ 鯖のみりん干し わかめ	さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも	614 25.0	723 28.9
6 (火)	はいが ぎゅうにゅう 胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ とうもろこしのサラダ プルーン	牛乳 大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし プルーン	胚芽パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング	703 30.4	850 36.5
7 (水)	ごはん 牛乳 あじ たつたあ 鱈の竜田揚げ きんぴられんこん しめじのみそ汁	牛乳 平天 みそ 鱈 豆腐	しょうが れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ	米 油 でんぷん 砂糖 こんにゃく	645 27.2	761 31.5
8 (木)	キムチラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 チチミのたれかけ 茎わかめの和え物	みそ まぐろ ぶた肉 牛乳 チチミ 茎わかめ かまぼこ	はくさいキムチ ねぎ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ だけのこ	砂糖 油 中華めん	636 32.3	745 37.5
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう す 牛乳 ヒレカツ 酢の物 えのきたけのすまし汁	牛乳 豆腐 ヒレカツ わかめ	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな だいこん	米 砂糖 油	631 23.9	744 27.5
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう きんま 牛乳 秋刀魚のみぞれかけ おかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳 かつおぶし みそ さんま 油揚げ	だいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	671 26.2	792 30.3
13 (火)	〇〇〇クリスマス献立〇〇〇 パン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のマスタード焼き キャベツのサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 パーコン とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン ケーキ ドレッシング	700 30.5	821 35.8
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さといも 牛乳 里芋のそぼろ煮 こうこ和え くろまめ 黒豆	牛乳 黒豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい だいこん	米 こんにゃく さといも 砂糖	655 23.1	767 26.3
15 (木)	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のオーロラソース和え やさい ソテー とうにゅう 野菜のソテー 豆乳スープ	牛乳 みそ 豆乳 ぶた肉 パーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース 赤ピーマン	米 油 でんぷん こんにゃく 砂糖	685 26.7	818 31.1
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さけ やくみ 牛乳 鮭の薬味たれかけ ごまだれ和え わかめのみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ 鮭 豆腐 みそ	白ねぎ しょうが ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	米 砂糖 油 ごま	636 31.5	747 36.2
19 (月)	ごはん (あじそふりかけ) いかのてんぷら 切り干し大根の煮物 湯葉のすまし汁	牛乳 平天 わかめ いかの天ぷら 湯葉	赤じそ にんじん にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 油	638 24.1	751 27.8
20 (火)	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキの香草和え もやしのサラダ マカロニスープ	牛乳 パーコン ホキ	たまねぎ えだまめ えだまめ もやし とうもろこし にんじん マッシュルーム	バターパン 油 砂糖 ドレッシング マカロニ	692 28.9	848 34.5
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あまから 牛乳 ハンバーグの甘辛たれかけ しそひじき和え 白玉麩のみそ汁 いもけんぴ入り小魚	牛乳 しそひじき 小魚 豆腐ハンバーグ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ふ さつまいも	619 22.2	725 25.3
22 (木)	〇〇〇冬至の日献立〇〇〇 ごはん ぎゅうにゅう きわら 牛乳 鯖のゆずみそかけ ほうれん草の和え物 うどんのばち汁	牛乳 みそ 油揚げ 鯖 かつおぶし	ゆず だいこん だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	米 砂糖 うどんバチ	636 28.6	746 32.8
23 (金)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 牛肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし	米 砂糖 ドレッシング じゃがいも	715 23.8	830 26.9