



令和5年12月 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 (金)	中華丼 牛乳 焼きぎょうざ 中華和え	ぎょうざ いか	ぶた肉 牛乳	しめじ きぬさや キャベツ にんじん たまねぎ	きくらげ しょうが もやし はくさい	砂糖 米	640 24.6	738 27.9	
4 (月)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 赤じそ和え 大根のみそ汁	牛乳 豆腐 みそ	鯖 わかめ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん 赤じそ だいこん	米	643 23.9	758 27.5	
5 (火)	〇〇〇 クリスマス 献立 〇〇〇 パン 牛乳 フライドチキン プロッコリーのサラダ 豆乳スープ クリスマス蒸しケーキ	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	ゆず どうもろこし たまねぎ	プロッコリー にんじん しめじ	パン 米粉 油 でんぷん ドレッシング じゃがいも クリスマス蒸しケーキ	782 29.7	929 35.2	
6 (水)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのたれかけ ひじきの炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 平天 大豆 わかめ	豆腐ハンバーグ ひじき 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ	さやいんげん はくさい ねぎ	米 でんぷん	602 23.2	709 26.7	
7 (木)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル みかん	牛乳 つくね みそ	ぶた肉 厚揚げ	にんにく はくさい にんじん にら だいこん みかん	はくさいキムチ にんじん しめじ ほうれんそう	米 油	634 22.3	749 25.7	
8 (金)	ごはん(わかめふりかけ) 牛乳 鱈の薬味たれかけ ごまだれ和え けんちん汁	豆腐 牛乳	わかめ 鱈	白ねぎ キャベツ にんじん だいこん	しょうが もやし ごぼう ねぎ	砂糖 油 こんにゃく	ごま さといも 米	624 21.5	734 24.7
11 (月)	ごはん 牛乳 鰯のみぞれかけ 白菜の甘酢和え さつまいものみそ汁	牛乳 油揚げ	ぶり みそ	だいこん にんじん えのきたけ	はくさい たまねぎ ねぎ	米 ごま	砂糖 さつまいも	672 25.6	794 29.6
12 (火)	パン 牛乳 ホキフライ フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 ベーコン	ホキフライ	キャベツ にんじん	もやし たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 マカロニ	613 23.8	744 28.4
13 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 油揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳	平天 みそ	切り干し大根 さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ だいこん	砂糖 米	630 24.1	743 27.8	
14 (木)	ソフトめんミートソース 牛乳 キャベツのサラダ 一口ゼリー	牛乳 ぶた肉	牛肉	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム トマト カリフラワー	ソフトめん ドレッシング ゼリー	665 27.0	785 31.9	
15 (金)	ごはん 牛乳 ミンチカツ こうこ和え 豆腐のすまし汁	牛乳 豆腐	ミンチカツ わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	もやし だいこん たまねぎ	米 油	640 19.8	755 22.7	
18 (月)	ごはん 牛乳 鯖のごまだれかけ 梅肉和え 白玉麩のみそ汁	牛乳 かつおぶし みそ	鯖 わかめ	だいこん うめ えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 油 ごま	でんぷん 砂糖 ひ	738 34.0	872 39.7
19 (火)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(玉原小) 〇〇〇 パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ イタリアンサラダ ミネストローネ オレンジ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	キャベツ にんじん オレンジ マッシュルーム	えだまめ たまねぎ	パン ドレッシング マカロニ	砂糖 じゃがいも	648 25.9	784 30.8
20 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 小松菜の和え物 赤だし	牛乳 豆腐 わかめ	ぶた肉 油揚げ みそ	しょうが もやし たまねぎ ねぎ	こまつな にんじん なめこ	米 油	でんぷん 砂糖	688 26.1	812 30.2
21 (木)	ごはん 牛乳 うずらの卵入り肉みそおでん 焼きししゃも きんぴられんこん	牛乳 厚揚げ ちくわ ししゃも	ぶた肉 うずらの卵 みそ 平天	にんじん れんこん	だいこん さやいんげん	米 こんにゃく	さといも 砂糖	699 28.0	828 32.7
22 (金)	〇〇〇 冬至の日 献立 〇〇〇 ごはん 牛乳 鯖のゆずみそかけ かぼちゃの煮物 うどんのばち汁	牛乳 みそ 油揚げ	鯖 こんぶ	ゆず にんじん ねぎ	かぼちゃ たまねぎ 干しいたけ	米 うどん	砂糖	682 23.6	805 27.2

※この献立は予定のため、変更することがあります。