



令和6年12月 給食献立予定表

きゅうしよくこん だて よ てい ひょう

玉野市立学校給食センター

©いしいひさいち



ひつけ日付	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
2 (月)	ごはん 牛乳 みそカツ 柚香和え のっぺい汁	みそ とり肉 ちくわ 牛乳 ヒレカツ	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ゆず だいこん ごぼう 干しいたけ	砂糖 さといも 油 でんぷん 米	651 24.3	742 26.6
3 (火)	パン 牛乳 タンドリーチキン 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン ひよこ豆	しょうが にんにく レモン キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	パン じゃがいも マカロニ	648 28.4	786 33.9
4 (水)	豚キムチ丼 牛乳 焼きししゃも ナムル	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ ししゃも	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ	米 こんにやく 砂糖 油	639 26.7	756 31.2
5 (木)	ごはん 牛乳 肉団子の照りたれがらめ こうこ和え 白菜のみそ汁	牛乳 とりつくね わかめ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ はくさい ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん	638 21.3	752 24.4
6 (金)	ごはん(かなぎ佃煮) 牛乳 石狩鍋 ささみともやしの和え物	牛乳 鮭 豆腐 みそ とり肉 かなぎ佃煮	にんじん だいこん しめじ はくさい 白ねぎ もやし こまつな	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	602 26.5	702 30.1
9 (月)	ごはん 牛乳 鱈の薬味しょうゆだれかけ おひたし 根菜のごま汁	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにやく ごま	600 25.8	707 29.8
10 (火)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(宇野中) 〇〇〇 〇〇〇クリスマス献立 〇〇〇 パン 牛乳 とり肉の照り焼き イタリアンサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 ウインナー	にんにく キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ	パン 砂糖 ドレッシング ケーキ	690 28.2	818 33.4
11 (水)	ごはん 牛乳 たら 香味だれ和え ほうれん草の甘酢和え 冬野菜のみそ汁	牛乳 鱈 豆腐 油揚げ みそ	白ねぎ しょうが もやし にんじん ほうれん草 だいこん はくさい こまつな	米 でんぷん 油 砂糖	618 23.5	728 27.0
12 (木)	カレーうどん 牛乳 そくせき漬け みかん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな だいこん みかん	うどん	635 23.0	743 26.5
13 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそだれ和え こぶ和え かみなり汁	ぶた肉 みそ 豆腐 牛乳 こんぶ	キャベツ もやし にんじん ねぎ ごぼう だいこん しめじ	でんぷん 油 砂糖 こんにやく 米	660 25.1	778 29.0
16 (月)	ごはん 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグの和風あんかけ わかめの酢の物 さつま汁	牛乳 みそ わかめ とり肉 油揚げ 豆腐ハンバーグ	しょうが ねぎ だいこん にんじん	米 砂糖 でんぷん さつまいも こんにやく	621 23.0	731 26.5
17 (火)	セルフサンド(パン ビーンズチリドックの具) 牛乳 かぼちゃコロッケ マセドアンスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 牛肉 かぼちゃコロッケ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン にんじん だいこん とうもろこし	パン 砂糖 油 米粉パン粉	660 25.8	819 31.1
18 (水)	ごはん(わかめふりかけ) 牛乳 大根とぶた肉の炒め煮 しそひじき和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ わかめふりかけ しそひじき佃煮	だいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油	613 21.6	722 24.7
19 (木)	ごはん 牛乳 チキン南蛮(ノンエッグタルタルソース) 茎わかめの和え物 豆腐のすまし汁	牛乳 とり肉 茎わかめ 豆腐 わかめ	レモン キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖 ノンエッグタルタルソース	676 25.3	793 28.8
20 (金)	ごはん 牛乳 うずらのたまご入りおでん 煮干しのあめがらめ おかか炒め	牛乳 とり肉 うずら卵 こんぶ ちくわ 厚揚げ かえり かつおぶし	だいこん にんじん キャベツ	米 こんにやく 砂糖	604 23.6	711 27.2
23 (月)	〇〇〇冬至の日献立〇〇〇 ごはん 牛乳 鱈のゆずみそかけ かぼちゃの煮物 れんこんのすまし汁	牛乳 鱈 みそ とり肉 かつおぶし	ゆず たまねぎ かぼちゃ にんじん れんこん ねぎ	米 砂糖	623 26.1	734 30.3
24 (火)	パン 牛乳 ミンチカツ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	ミンチカツ とり肉 牛乳	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし	油 ドレッシング パン じゃがいも	679 24.8	824 29.5

※この献立は予定のため、変更することがあります。