





がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和5年度 12月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	お知らせ 欠食校
		赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を 整えるもと	黄 おもにエネルギー のもと	調味料等		
1 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		498 18.1 1.5	菅山小 6年 藤波采雅 さん 作成献立
	あつや 厚焼きたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩 昆布		
	いそか 磯香あえ	のり	ほうれんそう キャベツ		しょうゆ 和風だし		
	しずおか 静岡おでん	くろはんぺん ちくわ こんぶ	だいこん こんにやく にんじん	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 フィッシュカルシウム かつお節		
	みかん		みかん				
4 月	まるがた 丸型パン			パン		471 21.9 2.0	
	たらのレモンあえ	たら	レモン	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
	ガーリックポテト		にんにく パセリ	じゃがいも オリーブオイル	フィッシュカルシウム 塩 こしょう		
	クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい たまねぎ かぶ にんじん しめじ	クリーム バター	ベシャメルソース コンソメ ワイン 塩 こしょう		
5 火	すげやましょうさん 菅山小産 さつまいもおこわ			こめ もちこめ さつまいも	酒 塩	500 19.8 1.6	菅山小の 5年生が 育てた もち米を おこわ にします 
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし		さとう でんぷん	しょうゆ 塩		
	アーモンドあえ		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	とうにゅうじる 豆乳汁	とうにゅう あつあげ とりにく みそ	だいこん ほうれんそう にんじん	ごまあぶら でんぷん	かつお節 さば節		
	りんご		りんご				
6 水	 きゅうしょく 給食なし						
7 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		541 20.9 1.8	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ソース ワイン チャツネ しょうゆ 塩 フィッシュカルシウム		
	だいず 大豆としらすの揚げ煮	だいず しらすぼし		あぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
	ほうれん草のサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※**太字**は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和5年度 12月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤 おもに体を 作るもと	緑 おもに体の調子を 整えるもと	黄 おもにエネルギー のもと	調味料等		
8 金	すげやましようこうあん 菅山小考案 のりごはん	のり		<u>こめ</u> <u>もちこめ</u>	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	503 22.2 1.7	のりごはん 菅山小の 5年生が 育てた もち米を 使って 考えた メニュー です
	ひもの ほっけの干物	ほっけ			塩		
	あか 赤じそあえ		<u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> あかじそ		塩		
	さといも 里芋のごまみそ煮	<u>とりにく</u> みそ	<u>だいこん</u> こんにやく にんじん さやいんげん	さといも さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
11 月	ゆうきまい 有機米のごはん			<u>こめ</u>		492 20.5 1.4	
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
	だいこん きゅうりと大根のひたひた	<u>かつおぶし</u>	<u>だいこん</u> <u>きゅうり</u>	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 とうがらし		
	にくどうふ 肉豆腐	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u> みそ	たまねぎ <u>ねぎ</u> こんにやく にんじん えのき	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん 和風だし <u>かつお節</u>		
12 火	くろまい 黒米ごはん			<u>こめ</u> <u>くろまい</u>	酒	490 20.9 1.4	ビタミン の日  ビタミンの日
	うめたろう どん ぐ 梅太郎丼の具	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ うめぼし しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒		
	こまつな 小松菜ともやしをあえ物	のり	<u>こまつな</u> <u>もやし</u> にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	びーわん ビタミンB1たっぷりみそ汁	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u> <u>あぶらあげ</u> みそ	<u>だいこん</u> ほうれんそう えだまめ <u>ねぎ</u>	<u>さつまいも</u>	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
13 水	げんまい 玄米パン			<u>パン</u> <u>げんまい</u>		532 23.3 1.8	クリスマス メニュー 
	チキンの照り焼き	<u>とりにく</u>	しょうが にんにく	はちみつ	しょうゆ みりん 酒		
	ブロッコリーサラダ		<u>ブロッコリー</u> <u>キャベツ</u> ピーマン		イタリアントレッシング		
	ポトフ	<u>とりにく</u>	<u>かぶ</u> たまねぎ にんじん ぶなしめじ	じゃがいも	ガラスープ ワイン スープストック コンソメ 塩 こしょう		
	セレクト①チョコケーキ	ぎゅうにゆう たまご	こんにやく	さとう こむぎこ チョコレート あぶら	ココア		
	セレクト②いちごケーキ	ぎゅうにゆう たまご	いちご	クリーム さとう こむぎこ あぶら			
	セレクト③3色デザート	とうにゆう かんてん	いちご	さとう でんぷん			
14 木	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> <u>むぎ</u>		491 19.0 1.7	相良小
	あ 揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	はるさめ 春雨サラダ		<u>もやし</u> <u>きゅうり</u> にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	とうふ 豆腐の中華煮	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u>	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 塩 <u>フィッシュカルシウム</u> 豆板醬 こしょう		