

# 令和5年度 12月 学校給食献立表

普通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
1 (金)		コッペパン	ポルシチ 大豆サラダ 香緑	パン じゃがいも 砂糖	油	牛肉 豚肉 豆乳クリーム 大豆	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ	412
									キャベツ	598
									かぶ セロリ ピーズ はくさい きゅうり キウイフルーツ	731
4 (月)		あぶたま丼 幼のみ	焼きししゃも 菜花の昆布あえ	米 砂糖 でんぷん	油揚げ なたね 卵	牛乳 ししゃも 塩こんぶ	にんじん 葉ねぎ 菜花	エリンギ	402	
								たまねぎ	617	
								キャベツ	759	
5 (火)		しっぽく うどん	ちくわの天ぷら 冬野菜のゆず香あえ りんごゼリー	うどん 小麦粉 米粉 砂糖 ゼリー	油	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう	505
									だいこん	639
									たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし	745
6 (水)		米粉パン	レタスのクリームシチュー ブロッコリーの ごまドレッシングあえ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ 砂糖	バター 油 ごま ごま油 アーモンド オリーブ油	鶏肉 あさり 豆乳 豆乳クリーム ハム	牛乳 チーズ クリーム 煮干し	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ	448
									レタス	623
									もやし きゅうり	778
7 (木)		ダイシモチ ごはん	さばのみそだれかけ 白菜のしそあえ 大根の雪花	米 ダイシモチ 砂糖	ごま ごま油	さば みそ 豆腐 てんぷら 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん しそ	しょうが	498
									はくさい	622
									もやし だいこん	749
8 (金)		照り焼き チキンサンド	かぶのポトフ 型抜きチーズ(小・中) マネズ タイド レッツ	パン 全粒粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	ドレッシング 油	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん 金時にんじん	しょうが	430
									キャベツ	613
									きゅうり たまねぎ かぶ はくさい	740
11 (月)		ごはん (委託)	すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 煮干し みかん	米 こんにやく 砂糖	油	牛肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん 葉ねぎ しゅんぎく	だいこん	444
									はくさい	594
									干しいたけ もやし きゅうり みかん	732
12 (火)		金時人参の ピラフ	さけの マーメイドソースかけ コーンポテト 白菜のスープ バナナチップス(小・中)	米 大麦 ジャム コーンスターチ じゃがいも	油	ベーコン 青大豆 さけ ウィンナー	牛乳	金時にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	457
									コーン	634
									はくさい 干しいたけ バナナ	732
13 (水)		ごはん (委託) 幼のみ	メンチカツ ごぼうサラダ オニオンスープ キウイのたまご	米	油 ドレッシング ごま	メンチカツ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	ごぼう	527
									きゅうり	659
									たまねぎ エリンギ キウイフルーツ	785
14 (木)		冬野菜 カレーライス	元気サラダ ミニトマト	米 ダイシモチ じゃがいも 砂糖	油	鶏肉 豚レバー ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ミニトマト	だいこん	468
									たまねぎ	620
									れんこん にんにく キャベツ きゅうり コーン	742
15 (金)		コッペパン	もみの木ハンバーグ 紫白菜のマリネ 卵のスープ プチケーキ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん ケーキ	油	ハンバーグ 卵	牛乳	にんじん こまつな	紫はくさい	495
									きゅうり	606
									だいこん エリンギ たまねぎ	751

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
18 (月)		ごはん (委託)	焼き豆腐のみそそぼろ煮 まんばのごま酢あえ りんご	米 砂糖	油 ごま ごま油	焼き豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ まんば	だけのこ	458
									たまねぎ	629
									エリンギ しょうが にんにく もやしりんご	785
19 (火)		ダイシモチ ごはん	さわらの幽庵焼き 小松菜ときのこの アーモンドあえ ふしめん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ふしめん	アーモンド	さわら なたね 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが	467
									キャベツ	597
									もやし しめじ コーン たまねぎ	731
20 (水)		コッペパン	トマトのペンネ イタリアンサラダ きなこビーンズ(小・中)	パン マカロニ 砂糖	バター オリーブ油 ドレッシング	ベーコン 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	ほうれんそう パセリ トマト にんじん	たまねぎ	400
									エリンギ	597
									にんにく きゅうり キャベツ コーン	739
21 (木)		ダイシモチ ごはん	わかさぎの南蛮漬け 野菜のおかかあえ かぼちゃのみそ汁	米 ダイシモチ 砂糖	油	かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	たまねぎ	467
									きゅうり	613
									もやし	735
22 (金)		レーズンパン	じゃがいものチーズ焼き にんじんサラダ 食べて菜のスープ	パン じゃがいも 砂糖	ドレッシング 油	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 食べて菜	レーズン	438
									コーン	605
									きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ だいこん しょうが	756

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材 ❄️❄️❄️❄️

ダイシモチ、こまつな、  
ミニトマト、紫白菜、レタス、  
キャベツ、ブロッコリー、菜花、  
葉ねぎ、香緑、キウイのたまご

普通寺市・琴平町・多度津町  
学校給食センター  
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>

