2023年(令和5年)12月分　学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

1日・金

献立名
ごはん
ぎゅうにゅう
にらのみそしる
ブロッコリーとカリフラワーのいためもの
でんぶ

材料名よおび使用量(g)

じゃがいも	30	□
たまねぎ	20	△
にんじん	10	△
もやし	7	△
わかめ(塩蔵)	2	○
うす揚げ	4	○
にら	5	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	110	
豚肉	20	○
酒	0.5	
ブロッコリー	20	△
カリフラワー	10	△
たまねぎ	10	△
にんにく	0.1	△
綿実油	1	□
うすくちしょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり粉	2.5	○
あおのり	0.1	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	0.5	
水	1.5	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　512kcal／21.8g

4日・月

ごはん(こもり)
ぎゅうにゅう
あじつけのり
ほうとう
◇さといもといかのにもの

やまなし

味付けのり	1袋	○
ほうとう(冷凍)	35	□
鶏肉	10	○
酒	0.5	
うす揚げ	4	○
にんじん	10	△
だいこん	20	△
はくさい	20	△
しめじ	5	△
ねぎ	2	△
みそ	11	○
けずり節	2.5	
水	100	
さといも	40	□
いか◆	20	○
酒	0.5	
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
だし汁	20	

エネルギー／蛋白質　505kcal／21.4g

5日・火

コッペパン
ぎゅうにゅう
ワンタンスープ
きびなごのからあげ
りんごジャム

ワンタンの皮	7	□
豚肉	10	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.3	△
もやし	10	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
きびなご	30	○
酒	1	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
でんぷん	3.5	□
コーン油	3.5	□
りんご	30	△
砂糖	4	□
水あめ	1	□
ワイン(白)	0.8	
レモン	0.5	△
コーンスターチ	1	□

エネルギー／蛋白質　527kcal／20.3g

6日・水

ごはん
ぎゅうにゅう
◇かんとうに
はくさいとこまつなのごまあえ

鶏肉	10	○
酒	0.5	
じゃがいも	50	□
だいこん	30	△
こんにゃく	30	△
厚揚げ	30	○
うずら卵◆	20	○
竹輪(煮込み用)	10	○
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
砂糖	3	□
けずり節	1	
水	60	
はくさい	40	△
こまつな	20	△
うすくちしょうゆ	2	
砂糖	0.7	□
すりごま	1	□
ごま	0.5	□

エネルギー／蛋白質　553kcal／22.2g

7日・木

コッペパン
ぎゅうにゅう
◇えびとはるさめのスープ
じゃがいものちゅうかいため
ゆずかん

はるさめ	7	□
えび◆	15	○
酒	0.5	
はくさい	25	△
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	110	
豚肉	20	○
酒	0.5	
じゃがいも	40	□
にんじん	10	△
ピーマン	4	△
しょうが	0.5	△
綿実油	0.5	□
砂糖	1.5	□
こいくちしょうゆ	3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	□
ごま	1	□
寒天	0.5	○
砂糖	6	□
ゆず果汁	2.5	△
水	50	

エネルギー／蛋白質　522kcal／20.3g

8日・金

ごはん
ぎゅうにゅう
すきやき
だいこんサラダ

地産地消

牛肉	26	○
酒	0.5	
豆腐	43	○
はくさい【西谷産】	60	△
にんじん	10	△
たまねぎ	25	△
しろねぎ【西谷産】	6	△
えのきたけ	10	△
糸こんにゃく	30	△
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	6	
砂糖	3	□
本みりん	0.5	
だいこん【西谷産】	50	△
わかめ(乾燥)	1	○
かつお節	0.8	○
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
酢	2	
綿実油	1	□

エネルギー／蛋白質　538kcal／21.0g

11日・月

ごはん
ぎゅうにゅう
根菜カレー
ひじきサラダ

豚肉	20	○
調理ワイン	0.5	
にんじん	10	△
たまねぎ	30	△
さつまいも	30	□
ごぼう	15	△
だいこん	15	△
にんにく	0.2	△
しょうが	0.2	△
綿実油	0.5	□
カレー粉	0.8	
小麦粉	7	□
バター	4	□
綿実油	3	□
スープペースト	10	
ケチャップ	1.5	△
ウスターソース	4.5	
砂糖	0.2	□
塩	1	
こしょう	0.01	
水	85	
ひじき(乾燥)	1	○
にんじん	5	△
きゅうり	20	△
ツナ(オイル漬け)	13	○
酢	2	
砂糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	1	

エネルギー／蛋白質　614kcal／20.0g

12日・火

こがたパン
ぎゅうにゅう
◇トック
やきさざみのり
チャプチェ

トック	40	□
鶏肉	12	○
酒	0.5	
卵◆	17	○
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.3	△
みつば	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	0.2	□
けずり節	2	
水	100	
焼ききざみのり	0.5	○
牛肉	15	○
酒	0.5	
にんにく	0.2	△
にんじん	10	△
ごぼう	6	△
にら	2	△
はるさめ	4	□
綿実油	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
砂糖	1	□
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	□
すりごま	0.5	□
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　532kcal／19.9g

13日・水

ごはん
ぎゅうにゅう
さつまいものみそしる
ごもくまめ
しらすふりかけ

さつまいも	40	□
にんじん	10	△
だいこん	20	△
うす揚げ	4	○
ねぎ	2	△
みそ	11	○
いりこ	3	
水	120	
鶏肉	10	○
酒	0.5	
大豆(乾燥)	8	○
にんじん	10	△
生芋こんにゃく	10	△
ごぼう	10	△
竹輪(煮込み用)	5	○
角切り昆布	0.7	○
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	1.5	□
本みりん	0.5	
水	10	
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
かつお節	0.5	○
あおのり	0.1	○
こいくちしょうゆ	1	
本みりん	1	
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質　563kcal／22.4g

14日・木

コッペパン
ぎゅうにゅう
きのこシチュー
わかめあえ

鶏肉	15	○
調理ワイン	1	
にんじん	10	△
たまねぎ	40	△
じゃがいも	30	□
しめじ	10	△
まいたけ	10	△
マッシュルーム	5	△
パセリ	0.2	△
綿実油	0.5	□
小麦粉	5	□
バター	3	□
綿実油	2	□
牛乳	40	○
塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンブイヨン	5	
生クリーム	4	○
水	60	
わかめ(乾燥)	1	○
ツナ(オイル漬け)	12	○
だいこん	30	△
綿実油	0.5	□
酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
砂糖	0.5	□
塩	0.1	

エネルギー／蛋白質　563kcal／20.1g

15日・金

いりだいずごはん
ぎゅうにゅう
ぱちじる
きりぼしだいこんのにもの

ひょうご

精白米	65	□
水	85	
いり大豆	6	○
しらすぼし	5	○
酒	0.1	
綿実油	0.2	□
干ししいたけ	0.3	△
角切り昆布	0.3	○
うすくちしょうゆ	3	
こいくちしょうゆ	1	
酒	0.5	
塩	0.1	
そうめんばち	7	□
かまぼこ	4	○
うす揚げ	4	○
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
じゃがいも	30	□
干ししいたけ	0.3	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	3	
こいくちしょうゆ	0.2	
だし昆布	0.5	
けずり節	2.5	
水	120	
切り干し大根	5	△
鶏肉	10	○
酒	0.5	
にんじん	10	△
うす揚げ	4	○
綿実油	1	□
砂糖	2	□
こいくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
だし汁	15	

エネルギー／蛋白質　516kcal／21.7g

18日・月

ごはん
ぎゅうにゅう
わかめスープ
さわらのチョリム
こまつなのふりかけ

わかめ(塩蔵)	3.5	○
にんじん	10	△
だいこん	20	△
えのきたけ	8	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	120	
さわら	1枚	○
しょうが	0.5	△
にんにく	0.5	△
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	3	□
コチュジャン	1	
酒	3	
本みりん	1	
水	15	
しらすぼし	2.5	○
酒	0.5	
かつお節	0.3	○
こまつな	7	△
ごま油	0.1	□
ごま	1.5	□
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	1	

エネルギー／蛋白質　503kcal／22.1g

19日・火

こがたこくとうパン
ぎゅうにゅう
ふゆやさいのスープ
フライドチキン
みかん

小型パン	1個	□
黒砂糖	6.08	□
だいこん	15	△
にんじん	10	△
はくさい	20	△
えのきたけ	7	△
しゅんぎく	4	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	0.5	□
けずり節	2	
水	110	
鶏肉(骨付き)	1本	○
塩	0.1	
こしょう	0.01	
しょうが	1	△
にんにく	1	△
こいくちしょうゆ	5	
砂糖	2	□
調理ワイン	1	
でんぷん	12	□
コーン油	6	□
みかん	1個	△

エネルギー／蛋白質　602kcal／22.9g

20日・水

ごはん
ぎゅうにゅう
すましじる
キムチいりやさいいため

豆腐	30	○
わかめ(塩蔵)	2	○
かまぼこ	7	○
にんじん	10	△
しめじ	6	△
みつば	3	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
本みりん	0.5	
塩	0.1	
だし昆布	0.5	
けずり節	2	
水	120	
豚肉	25	○
酒	0.5	
白菜キムチ	20	△
にんじん	10	△
もやし	15	△
にら	5	△
綿実油	1	□
こいくちしょうゆ	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ごま油	1	□

エネルギー／蛋白質　492kcal／20.4g

21日・木

コッペパン
ぎゅうにゅう
◇うずらたまごのスープ
ポークビーンズ

うずら卵◆	20	○
にんじん	10	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.3	△
もやし	10	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	0.2	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
けずり節	2	
水	100	
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
大豆(乾燥)	10	○
にんじん	10	△
たまねぎ	15	△
綿実油	1	□
ケチャップ	4	△
トマトピューレ	4	△
ウスターソース	1	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
水	5	

エネルギー／蛋白質　501kcal／21.1g

22日・金

ごはん
ぎゅうにゅう
かぶのみそしる
こうやどうふのそぼろに
こんぶとけずりぶしのふりかけ

かぶ	35	△
にんじん	10	△
たまねぎ	10	△
うす揚げ	4	○
みそ	11	○
だし昆布	0.5	
けずり節	2.5	
水	120	
高野豆腐	8	○
鶏肉ミンチ	10	○
酒	0.5	
しょうが	0.5	△
みつば	2	△
綿実油	1	□
砂糖	2	□
うすくちしょうゆ	3	
本みりん	0.5	
でんぷん	0.8	□
だし汁	30	
昆布	0.5	○
けずり節	2.5	○
酒	0.5	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1.5	
本みりん	0.5	
だし汁	4	
ごま	1.5	□

エネルギー／蛋白質　525kcal／22.1g

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー 536kcal　たんぱくしつ 21.2g