

12月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校
		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 果物	穀類 いも類 さとう	油脂		
2 月	きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油		625 1.6
	牛乳		牛乳						
	チキンのトマト煮	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 砂糖		ケチャップ 赤ワイン ソース コンソメ こしょう	812 2.2
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
3 火	コッペパン					コッペパン			603 2.4
	牛乳		牛乳						
	チリコンカン風ツナトマト	ツナ ひよこ豆 大豆		人参 トマト	玉ねぎ 青えんどう マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 赤いんげん	油	ケチャップ ソース 塩 チリパウダー コンソメ	809 3.2
	コールスローサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング		
かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう		
4 水	ご飯					米			624 1.8
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖 小麦粉	ラード 油	しょうゆ 酢 塩 香辛料	787 2.1
	春雨サラダ	ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
豆乳担々スープ	豚肉 豆腐 みそ 豆乳		小松菜 人参	もやし ねぎ しいたけ		ごま	鶏がらスープ 中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう		
5 木	ご飯					米			608 2.0
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	アオサ			砂糖 小麦粉 でんぷん	油	塩	845 2.8
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
すき焼き風煮	豚肉 豆腐		人参	ねぎ 白菜 ごぼう 白滝 えのきたけ	砂糖		しょうゆ 酒		
6 金	★日本の味めぐり(福井県)								625 2.0
	★ソースカツ丼 (ご飯・ソースカツ)	豚肉 大豆				米 パン粉 でんぷん 砂糖	油	香辛料 ソース しょうゆ 塩 ケチャップ 酒 みりん	
	牛乳		牛乳						806 2.8
	のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	
打ち豆汁	油揚げ 大豆 みそ		人参	ねぎ 大根 ごぼう	里いも		和風だし だしパック		
9 月	コッペパン					コッペパン			651 3.0
	牛乳		牛乳						
	フランクフルト	フランクフルト						ケチャップ	853 3.8
	スイートポテトサラダ	ハム		人参	コーン れんこん	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
野菜スープ	鶏肉		人参	白菜 玉ねぎ しめじ			コンソメ スープストック こしょう		
メープルジャム						メープルジャム			
10 火	★川原代小学校リクエスト献立								690 1.8
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						883 2.0
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ		
すいとん汁	鶏肉		人参	大根 白菜 ごぼう ねぎ しいたけ	すいとん		和風だし だしパック しょうゆ 塩		
ミルク(コーヒー)						ミルク(コーヒー)			
11 水	しょうゆラーメン(ソフト中華麺 ・ラーメンスープ)	豚肉 なんと		人参 ほうれん草	もやし ねぎ 味付けメンマ	中華麺		しょうゆラーメンスープ	665 2.8
	牛乳		牛乳						
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	人参	枝豆 きゅうり コーン		ごまドレッシング		786 3.4
	あんまん					小麦粉 砂糖 小豆 水あめ	ラード	塩	
12 木	★風邪予防献立								682 1.9
	さつまいもカレーライス(麦ご飯)	鶏肉 鶏レバー		人参	玉ねぎ しめじ	米 さつまいも 大麦 カレールー		カレー粉 ガラムマサラ	
	牛乳		牛乳						873 2.4
	オーシャンサラダ	中華くらげ かに風味かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン		減塩和風ドレッシング		
パインアップル					パインアップル				
13 金	★いばっぺごはん								618 1.9
	さくらダコ飯(ご飯 ・さくらダコ飯の具)	たこ 油揚げ			ごぼう しょうが きくらげ こんにゃく	米 砂糖		しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳						786 2.3
	まいりゅう厚焼き玉子	卵				砂糖	油	みりん しょうゆ 塩 酢 かつおだし	
茨城たっぷり豚汁	豚肉 豆腐 みそ			れんこん 大根 ねぎ ごぼう	さつまいも		だしパック 和風だし		

