

【最長子配布】

令和3年度 12月給食献立

☆給食目標

食べ物について調べよう

小城市立三日月小学校

*食品の後の()内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーの元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	チキンライス		鶏ひき肉	ごはん, 押麦, 油	たまねぎ, むき枝豆	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース	678 kcal
	ミンチカツ	○	★枝豆と豆腐のミンチカツ(小麦・大豆・鶏)	白絞油			24.1 g
	クラムチャウダー		★あさり, ★ベーコン(乳), 白いんげんまめピューレ, ★牛乳	★クリームシューフレーク(小麦・乳)	スイートコーン, にんじん, たまねぎ	塩, こしょう	
	果物(みかん)				みかん		
2 木	ごはん			ごはん			618 kcal
	白菜と肉団子のみそ汁	○	鶏若鶏肉ひき肉, 豚ひき肉, 合わせみそ	でん粉	しょうが, はくさい, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ	塩, こしょう, みりん, 出し昆布	24.0 g
	れんこんのきんぴら			いりごま, 三温糖, ごま油	スライスレンコン, にんじん, つきこんにゃく	しょうゆ, みりん, 唐辛子	
	焼きししやも		★子持ちししやも				
3 金	食パン			★食パン(小麦・乳)			600 kcal
	タンドリーチキン		とり肉, ★ヨーグルト(乳)	三温糖, オリーブオイル	しょうが, にんにく	トマトケチャップ, カレー粉, パプリカ, 塩	28.3 g
	ドレッシングサラダ	○		油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 塩, こしょう	
	青菜ときのこのスープ			じゃがいも, 油, でん粉	チンゲンツァイ, たまねぎ, えのきたけ, しいたけ, にんじん, にんにく	鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, みりん	
	スライスチーズ		★スライスチーズ(乳)				
6 月	ミルクパン			★ミルクパン(小麦・乳)			669 kcal
	里芋コロッケ			★里芋コロッケ(小麦), 白絞油		中濃ソース	24.3 g
	マカロニソテー	○	豚肉	★マカロニ(小麦), 油	たまねぎ, 青ピーマン, にんじん	トマトケチャップ, 塩, こしょう	
	野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	かぶ, たまねぎ, にんじん, キャベツ	鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, みりん	
	佐賀みかんジャム			みかんジャム			
7 火	ごはん			ごはん			597 kcal
	鮭のみそネーズ焼き	○	★しろさけ, 米みそ	ノンエッグハーフ	ソテーオニオン	塩, こしょう, アルミカップ(深)	27.2 g
	根菜汁		生揚げ		板こんにゃく, にんじん, ごぼう, だいこん, れんこん, えのきたけ, 葉ねぎ	塩, しょうゆ, みりん, ★削り節(鯖・鰹)	
	切干大根と昆布の煮物		豚肉, ふえる昆布	三温糖, 油	切干しだいこん, にんじん, むき枝豆	しょうゆ, 酒, みりん	
8 水	キムたくチャーハン		豚ひき肉	ごはん, 押麦, いりごま, ごま油	★白菜キムチ(小麦・魚), たくあん, たまねぎ, にんじん	塩, しょうゆ	606 kcal
	豆腐のスープ	○	★中華風つくね(小麦・貝), 木綿豆腐	ごま油	たまねぎ, にんじん, だいこん, えのきたけ, ほうれんそう, しょうが, にんにく	鶏がらスープ, 塩, 酒, しょうゆ	21.3 g
	マンゴプリン			★マンゴプリン(乳)			
9 木	【九州の味巡り・福岡】 ごはん			ごはん			634 kcal
	筑前煮	○	鶏肉	里芋, 三温糖, 油	にんじん, れんこん, ごぼう, 干し椎茸, 板こんにゃく, むき枝豆	しょうゆ, みりん, 酒, ★削り節(鯖・鰹)	20.7 g
	ちくわの磯辺揚げ		★竹輪, ★あおりの	★薄力粉, 白絞油			
	あちら漬け			三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 唐辛子, かつおだし	
10 金	テーブルロール			★テーブルロール(小麦・乳)			591 kcal
	ソース焼きそば	○	豚肉, ★スライス竹輪(小麦)	★チャンポン麺(小麦), ごま油	にんじん, キャベツ, たまねぎ, もやし, ねぎ	ウスターソース, トンカツソース, しょうゆ, 塩, 酒	23.4 g
	ツナとごぼうのサラダ		★ツナ(まぐろ)	いりごま, エッグケア	切りごぼう, にんじん, コーン	しょうゆ, みりん	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	
13月	ミルクパン			★ミルクパン(小麦・乳)			672 kcal	
	ミートグラタン	○	豚ひき肉, ★シュレットチーズ(乳)	じゃがいも	ソテーオニオン, コーン	ケチャップ, 酒, 塩, こしょう	23.7 g	
	南瓜と白インゲンのポタージュ		★ベーコン(乳), 白いんげんまめピューレ, 豆乳	オリーブオイル	冷凍かぼちゃピューレ, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, パセリ, にんにく	白ワイン, 塩, こしょう, ローレル, 鶏がらスープ		
	はちみつマーガリン			★はちみつ&マーガリン(乳)				
14火	五目ごはん		豚ひき肉, ゆで大豆, ひじき	ごはん, 三温糖, 油	ささがきごぼう, れんこん, にんじん, むぎ枝豆	しょうゆ, みりん, 塩	611 kcal	
	おでん煮	○	鶏肉, 生揚げ, ★竹輪, むすび昆布	里芋, 三温糖	板こんにゃく, だいこん, にんじん	しょうゆ, 酒	24.2 g	
	ほうれん草としめじの和え物		油揚げ	三温糖	ほうれんそう, ほんしめじ	しょうゆ, 酒, みりん		
15水	ごはん			ごはん			697 kcal	
	鶏肉のチリソースかけ	○	とり肉	でん粉, 白絞油	白ねぎ, にんにく, しょうが, みかん果汁	塩, 酒, ケチャップ, しょうゆ, トウバンジャン	22.3 g	
	中華スープ				にんじん, たまねぎ, キャベツ, ねぎ, しょうが	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒, 鶏がらスープ		
	もやしのナムル		わかめ	ごま, ごま油	もやし	しょうゆ, 唐辛子		
	りんごゼリー			りんごゼリー				
16木	ごはん			ごはん			554 kcal	
	魚のホイル焼き	○	★メルルーサ	★バター(乳)	たまねぎ, しめじ, えのきたけ, にんにく	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	24.9 g	
	根菜のみそ汁		生揚げ, わかめ, 米みそ	里芋	だいこん, たまねぎ, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	★削り節(鯖・鰹)		
	ブロッコリーのごまあえ			すりごま, 三温糖	ブロッコリー	しょうゆ		
17金	小型ミルクパン			★ミルクパン(小麦・乳)			598 kcal	
	鶏とほうれん草のスパゲティ	○	鶏肉	★スパゲティ(小麦), オリーブオイル	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, 生しいたけ, マッシュルーム, にんにく	しょうゆ, 酒, みりん, 昆布茶, 塩, こしょう	22.7 g	
	コロコロサラダ			じゃがいも, ドレッシング ^{サザンアイランド}	きゅうり, コーン	塩, こしょう		
	果物(りんご1/6)				りんご			
20月	黒糖パン			★黒糖パン(小麦・乳)			628 kcal	
	ミートボールシチュー	○	★スクールミートボール(小麦), ★牛乳	じゃがいも, ★薄力粉, ★バター(乳)	たまねぎ, にんじん, むぎ枝豆	白ワイン, 塩, こしょう	20.6 g	
	ツナコーンサラダ		★ツナ(まぐろ)	すりごま, エッグゲア	キャベツ, きゅうり, コーン	こしょう		
	*5年生: りんごタルト(自然教室振替え)			りんごタルト(小麦・乳・卵無し) 5年のみ				
21火	ごはん			ごはん			544 kcal	
	佐賀手巻きのり	○	手巻きのり				20.5 g	
	かき揚げうどん		★スライス竹輪(小麦), 鶏肉	さつまいも, ★薄力粉, コーンスターチ, 白絞油, ★うどん(小麦)	たまねぎ, にんじん, はくさい, 葉ねぎ, しめじ	塩, 酒, しょうゆ, みりん, ★削り節(鯖・鰹)		
	たくあんあえ		★かつお節	いりごま	たくあん, きゅうり, 青ジソ	しょうゆ		
22水	ハヤシライス		豚肉, ★スキムミルク(乳)	ごはん, ★ハヤシルー(小麦・乳), ★ビーフシチュールー(小麦・乳), 黒砂糖, ★バター(乳)	たまねぎ, にんじん	★デミグラスソース(小麦), 赤ワイン, ローレル, 塩, こしょう	780 kcal	
	もみの木ハンバーグ	○	FM型うす塩味モミの木ハンバーグ				24.0 g	
	ウインナーサラダ		ポークウインナー(乳卵小麦無し)	★ドレッシングかんきつ(魚醤)	キャベツ, ほうれんそう, コーン			
	ガトーショコラ			お米deガトーショコラ(小麦・乳・卵無し)				
23木	♡【6年生マナー給食】♡ ポークステーキ 鮭のムニエル レモン ^{ター} ソース ポテトサラダ コーンスープ クロワッサン			豚肉	三温糖	だいこん, しょうが, にんにく	塩, 黒こしょう, しょうゆ, 酒	874 kcal
				★ロースハム(乳)	じゃがいも, エッグゲア	きゅうり, にんじん, たまねぎ	塩, こしょう	34.0 g
				★しろさけ	米粉, ★バター(乳)	レモン, 黄パプリカ, 赤パプリカ	塩, こしょう, しょうゆ, 黒こしょう	
				★牛乳, 白いんげんまめピューレ		たまねぎ, クリームコーン, にんじん, パセリ	鶏がらスープ, みりん, 塩, こしょう	
				★ホイップクリーム(乳)	★ペイスト ^ズ ケーキ(小麦・乳・卵), みかんジャム	★黄桃缶, いちご		