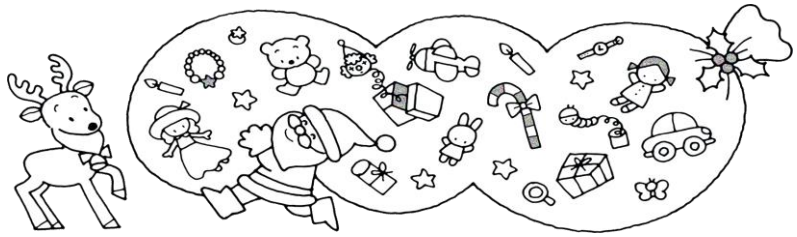
令和６年１２月　給食予定献立表

茅ヶ崎市立松浪小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい き おもにねつやちからのもとになるもの	あか おもにからだをつくるもの	みどり おもにからだのちょうしをととのえるもの	えいようか エネルギー(kcal)	たんぱく質(2020E)(g)	食塩相当量(g)	炭水化物(g)
2(月)	きりぼしピビンパ ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ	こめ はつがげんまい さとう ごま ごまあぶら トック	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう ベーコン わかめ ひじき	きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ にんじん あおな にんにく キムチ もやし ほししいたけ チンゲンサイ	599	21.5	2.4	85.6
3(火)	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに うちまめじる	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく さとう	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ あぶらあげ とうふ だいず みそ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ グリンピース だいこん ながねぎ あおな	590	25.8	2.5	90.2
4(水)	ココアあげパン ぎゅうにゅう かいせんキムチチゲ くだもの（みかん）	パン あぶら さとう グラニューとう ごまあぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて あさり えび やきどうふ	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい キムチ ながねぎ にら みかん	587	26.0	2.2	72.1
5(木)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん はくさいのおかかあえ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ さつまあげ はんぺん こんぶ うずらたまご あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん はくさい もやし あおな	583	21.7	2.6	90.2
6(金)	やさいラーメン ぎゅうにゅう てづくりあげぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら さとう でんぷん　あぶら ぎょうざのかわ	やきぶた なると ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ ホールコーン にら ながねぎ しょうが にんにく	609	25.7	2.5	91.1
9(月)	スパゲティペスカトーレ ぎゅうにゅう チーズドック カントリースープ	スパゲッティ チーズドック じゃがいも	ベーコン あさり いか えび ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトみずに セロリー キャベツ ホールコーン パセリ	607	24.6	2.8	70.4
10(火)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな（さけ） かぼちゃのほうとう	こめ むぎ ほうとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ かぼちゃ	595	26.8	1.4	80.4
11(水)	セルフホットドッグ (ウィンナー・キャベツ) ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ	パン じゃがいも	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	597	24.0	2.9	72.0
12(木)	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ みどりんサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん トマトみずに グリンピース ふくじんづけ キャベツ ブロッコリー あおな ホールコーン	697	21.2	2.3	102.7
13(金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ とんじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ あおな	655	25.7	1.7	75.9
16(月)	ロールパン ぎゅうにゅう ペンネのミートグラタン かぼちゃスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトみずに セロリー かぼちゃ キャベツ ホールコーン パセリ	626	24.6	2.7	84.3
17(火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶりとだいずのみそがらめ みぞれじる	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ぶり だいず みそ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん しいたけ ながねぎ あおな	678	25.6	1.4	86.8
18(水)	くろパン ぎゅうにゅう カップハンバーグ ミネストローネ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート こうやどうふ とうにゅう チーズ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー キャベツ トマトみずに パセリ	611	26.1	2.6	77.0
19(木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ たまごのスープ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ ベーコン たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ にら えのきたけ パセリ	624	24.7	2.2	82.1
20(金)	カレーピラフ のみものセレクト フライドチキン コンソメジュリエンヌ デザート（ゼリー）	こめ むぎ オリーブオイル でんぷん あぶら ゼリー	ぶたにく （はっこうにゅう） とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン パセリ	604	21.4	2.2	84.3

※食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。
※記載している栄養価は中学年（３・４年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ８０％、高学年はおおよそ１２０％の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。