

献立	食 材			調味料	栄養価	
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える		エネルギー(kcal)	蛋白質(g)
3 (月) パンズパン 大豆とミートボールのトマトシチュー(ミートボール) 千キンカツ みかん	パン じゃがいも 小麦粉 油(砂糖 油) パン粉 でん粉 揚げ油	大豆(鶏肉 豚肉) 鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく パセリ(玉ねぎ 生姜 にんにく)	鶏ガラスープ デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 醤油	630	29.4
4 (火) ご飯 大根と油揚げのみそ汁 さんまの生姜煮 五目きんぴらごぼう	ご飯 砂糖 米粉 砂糖 油 ごま ごま油	油揚げ みそ さんま 寒天 ひじき	大根 人参 長ねぎ しめじ にんにく 生姜 ごぼう 人参 ビーマン こんにやく	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん 酢 オイスターソース 醤油 酒 みりん	680	24.3
5 (水) 五目うどん 肉しゅうまい 切干大根のサラダ	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 豚脂 油 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐 豚肉 まぐろ	干し椎茸 人参 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 切干大根 ほうれん草 人参	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん 醤油 鰹エキス 酢 醤油	741	32.7
6 (木) スライスパン 千キンクリームシチュー ウインナーケチャップ ほうれん草とコーンのソテー りんごジャム	パン じゃがいも 油 バター 砂糖 油 水あめ 砂糖	鶏肉 牛乳 フランクフルト ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ コーン ほうれん草 りんご	コンソメ ホホワイトルウ ケチャップ ソース	676	30.1
7 (金) ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ミニトマト	ご飯 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 油 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 みそ ハム	人参 長ねぎ エリンギ 生姜 にんにく きゅうり 人参 ミニトマト	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 甜麺醤 酢 醤油	660	23.9
10 (月) 黒糖パン ポークブラウンシチュー さんどんパイ 茎わかめのサラダ	パン じゃがいも 小麦粉 油 さつまいも 砂糖 マーガリン 小麦粉 揚げ油 砂糖 油 ごま	豚肉 脱脂粉乳 卵 茎わかめ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	ワイン トマトビュレ デミグラスソース ビーフシチュールウ 酢 醤油	721	23.5
11 (火) ご飯 チンゲン菜と春雨のスーフ にらまんじゅう 豚肉とピーマンの炒め物	ご飯 春雨 豚脂 米油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 でん粉	ハム 豚肉 大豆粉末 豚肉	チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 にら キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ ビーマン 筍 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 中華たれ 醤油 豆板醤 醤油 酒	607	22.2
12 (水) 野菜醤油ラーメン ひじき春巻き 大根のナムル	ラーメン 油 でん粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 茎わかめ 豚肉 ひじき	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 筍 人参 大根 ほうれん草 人参	鶏がら 中華たれ 醤油 酒 オイスターソース 醤油 酢 豆板醤	659	22.6
13 (木) ソフトフランスパン 白菜のクリーム煮 鶏肉のハーフ焼き ポテトツナサラダ	パン バター じゃがいも 砂糖 油	ベーコン 牛乳 鶏肉 まぐろ	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ 人参 きゅうり	ホホワイトルウ コンソメ ハーブミックス マヨネーズ風調味料(卵なし)	594	30.4
14 (金) ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 さばの塩焼き 大根のどぼろ煮	ご飯 じゃがいも 砂糖 油 砂糖 油	油揚げ みそ さば 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 人参 さやいんげん 生姜	昆布だし 鰹だし 醤油 醤油 酒 みりん	720	27.4
17 (月) コッペパン ポークビーンズ 千キンナゲット コーンソテー	パン じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 米粉 揚げ油 油	大豆 豚肉 鶏肉 おから ウインナー	人参 玉ねぎ パセリ 人参 玉ねぎ 人参 椎茸 生姜 きゅうり 人参	ケチャップ トマトソース デミグラスソース ソース ワイン スープストック 醤油	688	31.2
18 (火) ご飯 じゃがいものスープ もみの木ハンバーグ フロccoliーサラダ クリスマスデザート	ご飯 じゃがいも 豚脂 砂糖 でん粉 水あめ 砂糖 植物油脂	ベーコン 鶏肉 豚肉 まぐろ 豆乳 大豆粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん パセリ 玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン いちご	ワイン 醤油 スープストック 鶏ガラスープ 和風玉ねぎドレッシング	683	22.1
19 (水) あんかけうどん 野菜しゅうまい きゅうりの昆布和え	食育の日 うどん 砂糖 でん粉 水あめ 粉あめ 砂糖 小麦粉 でん粉 豚脂 砂糖 ごま	鶏肉 つと たら 卵白 昆布	ごぼう 白菜 小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆 人参 椎茸 生姜 きゅうり 人参	昆布だし 鰹だし 醤油 酒 みりん 鰹節調味液 醤油 酢	628	26.5
20 (木) スライスパン パンズキンポタージュ キャベツメンチカツ 大根サラダ	パン バター 豚脂 砂糖 パン粉 でん粉 揚げ油 砂糖 油 ごま	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆粉 ハム	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	コンソメ 南瓜ポタージュールウ 醤油 醤油 酢	682	25.3
21 (金) ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	ご飯 砂糖 でん粉 油 砂糖	豆腐 わかめ みそ 鶏肉 さつまいも 高野豆腐 ひじき	人参 長ねぎ 切干大根 人参 干し椎茸	昆布だし 鰹だし 酒 醤油 みりん 醤油 酒 みりん	610	29.1
25 (火) ご飯 ポークカレー キャベツとコーンのサラダ みかん	ご飯 じゃがいも 小麦粉 油	豚肉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 コーン みかん	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 香味中華ドレッシング	715	21.5

※牛乳は毎日つきます。  
※物質の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※食物アレルギー食品の確認には、『詳しい献立表(アレルギー表)』をご覧ください。  
※箸は、清潔なものを持参しましょう。  
※東庭市HPに学校給食で使用している食材の産地について掲載しております。

<p>当月平均値(基準値) エネルギー 668Kcal(640) たんぱく質 26.4g(24)</p>	<p>献立で表示されているのは 中学年(3,4年生)の栄養価です。</p>
--	---