



12月こんだてひょう



令和6年度

大船渡北学校給食共同調理場

※献立は都合により変更する場合があります



日	献立名	おもに体を作る もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん 牛乳 野菜とキャベツのミンチカツ チャプチェ カレーけんちん汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐	米 麦 春雨 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく	にんにく 玉ねぎ にら ピーマン 人参 白菜 しめじ ねぎ	607 kcal 23.1 g 18.8 g 1.9 g
3火	麦ごはん 牛乳 岩手県産豚肉しょうが焼き ハリハリ大根の炒め煮 あさり入りみそ汁	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 生あげ みそ あさり	米 麦 大豆油 三温糖	切干大根 人参 いんげん 大根 ねぎ	608 kcal 25.2 g 21.1 g 1.8 g
4水	麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ焼き 納豆あえ うまからみそ汁	牛乳 さば みそ 納豆 チーズ ぶた肉 こおり豆腐	米 麦 三温糖 じゃがいも ごま油	白菜 もやし ほうれん草 人参 大根 ごぼう いんげん	602 kcal 30.5 g 20.6 g 1.9 g
5木	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン わかめ入りサラダ マカロニシチュー	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ まぐろツナ とり肉	パン 大豆油 三温糖 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんにく 人参 もやし きゅうり とうもろこし 白菜	626 kcal 27.3 g 24.3 g 3.3 g
6金	ごはん 牛乳 のり塩ポテトコロッケ コンソメマヨ炒め 白菜のみそ汁 米崎りんご	牛乳 ウインナー 生あげ みそ	米 大豆油 マヨネーズ（たまご不使 用）	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 もやし えのきだけ ねぎ りんご	633 kcal 20.5 g 21.5 g 2.2 g
9月	ハヤシライス 牛乳 もやしとコーンのサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 大豆油 三温糖	人参 玉ねぎ にんにく しめじ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	636 kcal 22.5 g 18.2 g 2.6 g
10火	麦ごはん 牛乳 国産野菜春巻き 綾里こんぶと油あげの煮物 中華風どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ 豆腐 みそ	米 麦 大豆油 三温糖 バター ごま油 こんにゃく	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ にんにく	610 kcal 21.4 g 22.0 g 2.8 g
11水	麦ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚風 もやしとチンゲン菜のナムル ユイミータン	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 大豆油 三温糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン もやし チンゲン菜 にんにく たけのこ とうもろこし	601 kcal 23.1 g 18.8 g 2.5 g
12木	角パン（キャラメルクリーム） 牛乳 ささみフライ ポークビーンズ もやしときのこのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉	パン キャラメルクリーム 大豆油 じゃがいも オリーブオイル	玉ねぎ 人参 とうもろこし 小松菜 えのきだけ しめじ きくらげ もやし ねぎ	659 kcal 26.3 g 21.2 g 3.2 g
13金	麦ごはん 牛乳 いかの香味焼き 生あげのカレーそぼろ煮 豆とん汁	牛乳 いか 生あげ ぶた肉 大豆 みそ	米 麦 大豆油 かたくりこ じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう ねぎ	602 kcal 29.2 g 20.0 g 1.7 g



日	献立名	おもに体を作る もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 かぼちゃの甘煮 ぼかぼかけんちん汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ ぶた肉	米 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく	かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ	610 kcal 26.9 g 16.4 g 1.8 g
17火	ごはん 牛乳 ミートオムレツ とり肉と根菜のバター醤油煮 豆乳スープ	牛乳 とり肉 ウインナー 豆乳 たまご	米 じゃがいも バター 大豆油	大根 人参 さやえんどう 玉ねぎ しめじ 白菜 とうもろこし	611 kcal 24.1 g 20.0 g 2.0 g
18水	麦ごはん 牛乳 牛肉入りコロッケ 野菜のオスターソース炒め えのきだけのみそ汁	牛乳 牛肉 ぶた肉 生あげ みそ	米 麦 大豆油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きくらげ 大根 えのきだけ ねぎ	607 kcal 20.9 g 21.9 g 1.9 g
19木	トマトとベーコンの スパゲティ 牛乳 星型ハンバーグ フレンチサラダ クリスマスセレクトデザート	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	米 麦 大豆油 じゃがいも	スパゲティ 大豆油 三温糖 玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	653 kcal 23.8 g 21.3 g 1.8 g
20金	マーボー丼 牛乳 わんたんスープ 米崎りんご	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 三温糖 わんたん	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ もやし しいたけ にら りんご	609 kcal 23.8 g 17.2 g 1.7 g



みなさんお待ちかねのセレクトデザートは
12月19日（木）に予定しています♪
希望調査の結果は、..
☆ショコラケーキ 194人
☆ふわっとショコラ大福 90人
☆いちごゼリー 67人 でした！
お友達と食べるクリスマス給食、楽しみです☆



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、
かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。規則正しい生活習慣と
栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に冬休みをむかえて下さいね！

3学期の給食は
1月17日からの予定です！



休みの日も、朝・昼・夕
かならず三食たべましょう！