

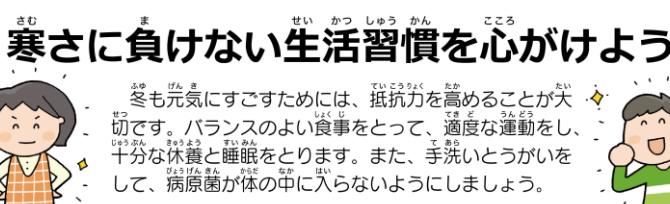
# 令和 2年 12月学校給食予定献立表

苦前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
ごはん(苦前町産ななつぼし) じゃがいもと玉葱の味噌汁 豚肉の竜田揚げバーベキュー ソースかけ 豚肉・生姜・醤油・小麦粉・でん粉・油 てんさい糖・醤油・レモン汁・酒・りんご パンサンスウ ハム・綠豆春雨・胡瓜・人参・キャベツ てんさい糖・醤油・酢・ごま油・塩・油 苦前中なし 1	ごはん(苦前町産ななつぼし) 大根の味噌汁 鰯サンギ 鰯・小麦粉・醤油・みりん・砂糖 にんにく・でん粉・生姜・油 肉じゃが じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・油・生姜 しらたき・てんさい糖・醤油・本みりん・酒 2	ごはん(苦前町産ななつぼし) 鶏団子汁 鶏肉・大豆ミート・鶏卵・玉葱・大根 人参・長葱・ごぼう・生姜・小麦粉 パン粉・本みりん・醤油・かつお節・昆布 鰯の味噌煮 鰯・砂糖・味噌・醸酵調味料・小麦粉 もやしと小松菜のごま和え 小松菜・もやし・人参 ごま・醤油・てんさい糖 3	ごはん(苦前町産ななつぼし) かにたまスープ かに風味かまぼこ・鶏卵・長葱・中華だし・でん粉 だけのこ・干しいたけ・糸寒天・コンソメ・塩・胡椒 ポークチャップ 豚肉・玉葱・人参・でん粉 本しめじ・ポークチャップたれ・油 チョレギ風サラダ もやし・豆苗・わかめ・人参・ごま・やきのり チョレギドレッシング(酢・食用植物油脂・砂糖類 塩・長葱・ガーリックペースト・ごま・醤油) 4	こぎつねうどん Pうどん・人参・干しいたけ・てんさい糖 なると・鶏肉・油揚げ・酒・かつお節・塩 小松菜・長葱・醤油・本みりん・唐辛子・昆布 さつまいもの天ぷら さつまいも・天ぷら粉・小麦粉 でん粉・塩・油 パンバンジーサラダ キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉・ごま・パンバンジーソース 5
688 Kcal 26.7 g 26.2 g 2.1 g	604 Kcal 28.4 g 18.7 g 2.3 g	627 Kcal 30.8 g 21.9 g 2.7 g	643 Kcal 23.9 g 28.2 g 2.6 g	686 Kcal 27.6 g 24.8 g 5.9 g
— — — —	752 Kcal 34.9 g 22.2 g 2.8 g	778 Kcal 38.2 g 26.2 g 3.3 g	802 Kcal 29 g 34.4 g 3.5 g	854 Kcal 33.8 g 29.7 g 7.9 g
わかめごはん 苦前町産ななつぼし・わかめごはんの素 さつまいもの味噌汁 さつまいも・長葱・えのきだけ 昆布・かつお節・味噌 竹輪の磯辺揚げ 竹輪・小麦粉・でん粉・あおさ・油 キャベツのごま酢和え キャベツ・もやし・焼き竹輪 てんさい糖・酢・醤油・ごま 8	バターロールパン クリームシチュー 鶏肉・牛乳・じゃがいも・人参・玉葱・胡椒 小麦粉・バター・油・クリームシチューのもと チキンガラスープ・生クリーム・グリーンアスパラガス オムレツケチャップソースかけ オムレツ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース ツナサラダ ツナ・キャベツ・人参・ブロッコリー ごまドレッシング 9	ごはん(苦前町産ななつぼし) じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも・わかめ・長葱・味噌 昆布・かつお節 苦前町産かじかのから揚げ かじか・でん粉・醤油・パン粉・酒・油 生姜・砂糖・コーン粉末・塩・胡椒・にんにく こんにゃくのおかか煮 こんにゃく・鶏肉・竹輪・人参・筍・だし汁 油・てんさい糖・本みりん・醤油・かつお節 アロエとフルーツのヨーグルト アロエ・フレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・パイント 10	ポークカレー 苦前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉 バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ じゃがいも・人参・玉葱・牛乳 カレールウ・カレー粉・ブルーンピューレ 福神漬 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 アロエとフルーツのヨーグルト アロエ・フレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・パイント 11	塩ラーメン Pラーメン・豚肉・玉葱・めんま 酒・なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒・ラード 鶏ガラ・豚ガラ・塩ラーメンたれ(りんご) 上田ファームの揚げかぼちゃ団子 かぼちゃ・でん粉・脱脂粉乳 砂糖・塩・油 枝豆 黒ごまプリン 水あめ・牛乳・砂糖・黒ごまペースト 12
651 Kcal 28.3 g 18.1 g 3.4 g	658 Kcal 30.2 g 30.4 g 3.3 g	653 Kcal 28.9 g 18.3 g 2.1 g	726 Kcal 21.4 g 18.8 g 1.7 g	591 Kcal 26.1 g 23.7 g 2.8 g
781 kcal 32 g 20.9 g 4 g	762 Kcal 35.3 g 36.2 g 4 g	813 Kcal 35.6 g 21.7 g 2.5 g	874 Kcal 24.9 g 21.6 g 2.2 g	733 Kcal 32 g 28.5 g 3.4 g
五目ごはん 苦前町産ななつぼし・鶏肉・油揚げ・油・バター しらたき・人参・ひじき・干しいたけ ごぼう・醤油・本みりん・塩・酒・てんさい糖 豆腐となめこの味噌汁 豆腐・なめこ・長葱・かつお節・昆布・味噌 焼きメンチカツ キャベツ・豚肉・鶏肉・玉葱・豚脂・砂糖・パン粉 白菜のなめ茸和え 白菜・人参・小松菜・なめ茸 15	ごはん(苦前町産ななつぼし) すき焼き煮 豚肉・焼き豆腐・しらたき・人参 白菜・玉葱・長葱・えのきだけ・油 てんさい糖・醤油・本みりん・塩・だし汁 いわしの味噌煮 いわし・味噌・砂糖・発酵調味料 もやしのおかか和え もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 16	ごはん(苦前町産ななつぼし) 沢煮椀 豚肉・大根・人参・ごぼう・本みりん・うすくち醤油 しらたき・えのきだけ・昆布・かつお節・塩 鮭のレモン醤油かけ 鮭・塩・胡椒・でん粉・油 てんさい糖・醤油・レモン汁 いんげんのごまマヨ和え いんげんまめ・焼き竹輪 人参・マヨネーズ・醤油・ごま 17	鶏そぼろ丼 苦前町産ななつぼし・米粒麦・本みりん 鶏肉・人参・筍・生姜・大豆ミート しらたき・ごま・油・てんさい糖・醤油 小松菜と厚揚げの味噌汁 小松菜・厚揚げ・長葱 昆布・かつお節・味噌 かずのこのおかか和え かずのこ・かつお節 チーズ チーズ 18	カレーうどん Pうどん・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草 本しめじ・長葱・てんさい糖・かつお節 カレーうどんルウ きなこポテト フライドポテト・きなこ・塩・てんさい糖・油 みかん 19
603 Kcal 22.3 g 22.7 g 2.6 g	673 Kcal 31.3 g 21.6 g 2.7 g	626 Kcal 30 g 22.3 g 2.2 g	611 Kcal 33.3 g 22.5 g 2.6 g	609 Kcal 19.6 g 25.7 g 3.1 g
711 kcal 25.7 g 25.9 g 3.2 g	838 Kcal 38.5 g 25.8 g 3.4 g	775 Kcal 36.8 g 26.5 g 2.9 g	745 Kcal 40.8 g 26.5 g 3.1 g	755 Kcal 23.3 g 31 g 4.1 g
かぼちゃとひき肉のカレー 苦前町産ななつぼし・米粒麦・豚肉 かぼちゃ・人参・玉葱・大豆ミート 生姜・油・牛乳・バター・粉チーズ・にんにく 中濃ソース・カレールウ・カレー粉 福神漬 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 ゆずゼリー和え ゆずゼリー・パイント・みかん缶・甘夏みかん缶 22	ココアパン 小麦粉・脱脂粉乳・鶏卵・ココア キャベツとベーコンのスープ キャベツ・ベーコン・人参 コンソメ・塩・胡椒・うすくち醤油 さつまいものコロッケ さつまいも・砂糖・パン粉・小麦粉・マーガリン 塩・油・ごま・マッシュポテト マカロニサラダ マカロニ・オリーブ油・ブロッコリー・鶏卵 塩・ハム・コーン・マヨネーズ・胡椒 23	チキンライス 苦前町産ななつぼし・鶏肉・トマトソース・人参 グリーンアスパラガス・トマトピューレ・玉葱・ビーマン ケチャップ・コンソメ・塩・胡椒・油・バター ポトフ じゃがいも・ウインナー・人参・醤油 玉葱・キャベツ・コンソメ・塩・胡椒 もみの木ハンバーグケチャップソース かけ ハンバーグ(鶏肉・玉葱・豚脂・豚肉・砂糖・塩) ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース クリスマスマゼーグ(いちごプリン) 豆乳加工食品・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ いちごシロップ・いちごピューレ・水あめ 24	ごはん(苦前町産ななつぼし) 豚汁 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・ごぼう・醤油 大根・長葱・つきこんにゅうやく・豆腐・本みりん かつお節・昆布・唐辛子・味噌・生姜 西京チキンカツ 鶏肉・西京味噌・小麦粉・パン粉・塩・胡椒・油 磯和え ほうれん草・もやし・人参・ごま油 醤油・てんさい糖・やきのり 25	食材提供していただきました! ①とまえ水稲推進部会のみなさんより 苦前町産ななつぼし180kgを 寄贈していただきました。 おいしい地元のお米を味わいましょう。 ②岡田水産より 味付かずのこをいただきました。 かつお節で和えたものを出します。 ありがとうございます。 26
687 Kcal 18.4 g 18.6 g 2 g	674 Kcal 21.4 g 35.8 g 2.6 g	680 Kcal 28.8 g 25.3 g 3.3 g	647 Kcal 23.3 g 25.6 g 2.2 g	737 Kcal 24.9 g 27.4 g 2.6 g
856 kcal 22 g 22.2 g 2.5 g	787 Kcal 24.3 g 43.2 g 3 g	806 Kcal 33.2 g 28.9 g 3.4 g		

※牛乳は毎日つきます。物資の都合により予告なしに献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。

学校給食に関するご意見・ご要望・ご不明な点等がありましたら給食調理場TEL (65) 4690または古丹別小学校TEL (65) 4004栄養士までお願いします。



上段→小学生/I初才 - 蛋白質・脂質・塩分  
下段→中学生/I初才 - 蛋白質・脂質・塩分