

令和3年

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

12月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1～ 32.5	14.4～ 21.7
	中学校	830	27.0～ 41.5	18.4～ 27.7

こ ん だ て			1(水) ぎゅうにゅう むぎごはん あげどうふのもずくあん いんげんのごまあえ うちなーみそしる りんご(ふじ)	2(木) ぎゅうにゅう カレーうどん はくさいのからしあえ かぼちゃのマフィン	3(金) ぎゅうにゅう からしなチャーハン しまぎかなのチリソースかけ キャベツのごまずあえ わかめスープ
あか			牛乳、豆腐(大豆)、もずく、ツナ、全卵、豚肉、 麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、全卵	牛乳、ツナ、しいら、全卵、わかめ、豆腐(大 豆)
き			米、麦、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、 ごま、さとう、ごま油	こめ油、でん粉、さとう、ごま、小麦粉(小麦)、 バター(乳)	米、こめ油、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、 さとう、でん粉、ごま油、ごま
みどり			たまねぎ、にんじん、しょうが、いんげん、山 東菜、キャベツ、りんご	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、 はくさい、かぼちゃ	からしな、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、にん じく、キャベツ、きゅうり、こねぎ
小学校			C 639 P 26.7 F 23.6	C 692 P 23.5 F 26	C 585 P 30 F 20.5
中学校			C 822 P 32.5 F 27.7	C 808 P 26.9 F 29.6	C 733 P 35.8 F 23.1
こ ん だ て	6(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ちくぜんに いももち たまねぎのみそしる	7(火) ぎゅうにゅう もちきびごはん マーボーだいこん アーモンドあえ たまごとコーンのちゅうかスープ	8(水)阿小1～4年欠食 ぎゅうにゅう バーガーパン マンビカーフライのタルタルソースかけ ポトフ フルーツヨーグルト	9(木)阿小欠食・渡小5、6年欠食 ぎゅうにゅう まいたけごはん きびなごのあおりのあげ だいこんとわかめのすのもの ぶたじゃがみそしる	10(金)渡小5、6欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん ポテトのカレーそばろに はるさめのすのもの ゆしどうふ
あか	牛乳、鶏肉、チーズ(乳)、豆腐(大豆)、麦み そ(大豆)	牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、ハム(卵抜)、全 卵	牛乳、脱脂粉乳、しいら、全卵、白いんげん 豆、無塩せきウインナー(卵抜)、ヨーグル ト(乳)	牛乳、鶏肉、油揚げ(大豆)、きびなご、青の り、わかめ、豚肉、麦みそ(大豆)	牛乳、豚肉、ハム(卵抜)、ゆしどうふ
き	米、麦、芋、さとう、こめ油、じゃがいも、で ん粉、大豆油、上白糖	米、もちきび、緑豆はるさめ、こめ油、さ とう、ごま油、でん粉、アーモンド	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦 粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油 (大豆)、大豆油、上白糖、じゃがいも	米、こめ油、小麦粉(小麦)、でん粉、ごま、さ とう、じゃがいも	米、麦、じゃがいも、こめ油、でん粉、緑豆は るさめ、ごま油、さとう、ごま
みどり	しいたけ、にんじん、れんこん、ごぼう、こ んにゃく、しょうが、絹さや、たまねぎ、えのきた け、こねぎ	だいこん、にんじん、たまねぎ、こねぎ、き くらげ、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、小松 菜、しいたけ、コーン	たまねぎ、ピクルス、パセリ、にんじん、キャ ベツ、バナナ、黄桃、アロエ、黄桃、洋なし、 ぶどう、パイン缶、さくらんぼ	まいたけ、ごぼう、にんじん、しいたけ、こ ねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、長 ねぎ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こ んにゃく、しょうが、きゅうり、きくらげ、こねぎ
小学校	C 618 P 26 F 18.6	C 612 P 24.5 F 21.4	C 626 P 28.8 F 22.4	C 534 P 25.6 F 15.9	C 614 P 24.1 F 17.7
中学校	C 792 P 31.3 F 21.2	C 791 P 29.7 F 24.4	C 725 P 33 F 25.6	C 690 P 31.3 F 17.7	C 788 P 28.8 F 20
こ ん だ て	13(月) ぎゅうにゅう むぎごはん せんぎりイリチー うじらどうふ そうめんじる りんご(ふじ)	14(火) ぎゅうにゅう とりぞうすい ふかしいも しらあえ みかん	15(水) ぎゅうにゅう ねじりパン マカロニグラタン ツナとビーンズのサラダ レッドクラムチャウダー	16(木) ぎゅうにゅう むぎごはん デークニーンブシー ミニミニなっとう かきたまじる ネーブルオレンジ	17(金) ぎゅうにゅう きのこのクリームパスタ キャロットラペ バナナ
あか	牛乳、昆布、カステラかまぼこ(卵抜)、豚肉、 豆腐(大豆)、すけとうだらすりみ(卵抜)、 全卵	牛乳、鶏肉、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズ(乳)、ひよこ 豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ツナ、あ さり	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)、納 豆、全卵、わかめ	牛乳、無塩せきベーコン(卵抜)、鶏肉、脱 脂粉乳
き	米、麦、さとう、こめ油、ごま、でん粉、大豆油 (大豆)、そうめん(小麦)	米、麦、こめ油、さつまいも、ごま、さ とう	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、マカ ロニ(小麦)、こめ油、小麦粉(小麦)、バター (乳)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油、上白 糖、じゃがいも	米、麦、こめ油、さとう、じゃがいも、でん粉、 ごま油	こめ油、バター(乳)、小麦粉(小麦)、アー モンド、さとう、オリーブ油
みどり	切干大根、こんにゃくにんじん、きくらげ、あ お豆(大豆)、しいたけ、こねぎ、しょうが、り んご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、 はくさい、こねぎ、いんげん、こんにゃくにん、み かん	マッシュルーム、たまねぎ、パセリ、あお豆 (大豆)、フロッキー、きゅうり、ごぼう、レ モン、にんじん、トマト	だいこん、にんじん、にら、たまねぎ、オレンジ (大豆)、パセリ、きゅうり、えのきたけ、レ モン	しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、たま ねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、バナナ
小学校	C 611 P 24 F 18.9	C 542 P 19.6 F 16.3	C 661 P 29 F 24.8	C 572 P 26.9 F 17.6	C 684 P 23.8 F 27.7
中学校	C 781 P 28.7 F 21.3	C 624 P 22.2 F 17.9	C 777 P 33.6 F 28.4	C 725 P 31.2 F 19.4	C 824 P 28.2 F 31.8
こ ん だ て	20(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ごもくたまごやき れんこんきんぴら だいこんのみそしる りんご(ふじ)	21(火) ぎゅうにゅう なかよしパン ポークビーンズ おからサラダ コーンスープ	22(水)●冬至行事食● ぎゅうにゅう トウンジージュシー べにいもコロツケ タマナーチャンブルー アーサじる	23(木) ぎゅうにゅう もちきびごはん さばのみそに はくさいのサツとに とうがんともずくのスープ ネーブルオレンジ	24(金)●終業式● ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー コールスローサラダ チョコブラウニー
あか	牛乳、全卵、ひじき、豆腐(大豆)、油揚げ(大 豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、大豆、豚肉、おから、ハム (卵抜)、とりさき、寒天、白花生、白いんげ ん豆	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、全卵、豆腐(大 豆)、糸けずり、アーサ	牛乳、さば、麦みそ(大豆)、油揚げ(大豆)、 もずく、鶏肉	牛乳、鶏肉、全卵
き	米、麦、こめ油、さとう、ごま、ごま油	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、じゃ がいも、こめ油、上白糖、大豆油、でん粉	米、田芋、こめ油、ラード、紅芋、じゃがいも、小 麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油 (大豆)	米、もちきび、さとう	米、麦、じゃがいも、こめ油、黒砂糖、大豆油、 上白糖、さとう、小麦粉(小麦)、バター(乳)、 チョコチップ
みどり	にんじん、こねぎ、れんこん、小松菜、こ んにゃく、だいこん、長ねぎ、りんご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、き ゅうり、だいこん、コーン、パセリ	にんじん、しいたけ、こねぎ、たまねぎ、キャ ベツ、にら、えのきたけ、しょうが	しょうが、はくさい、チンゲンサイ、えのきた け、にんじん、とうがん、こねぎ、オレンジ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、ほう れんそう、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン
小学校	C 575 P 22.8 F 17.8	C 702 P 28.1 F 26	C 674 P 28.8 F 28.7	C 538 P 26 F 17.2	C 734 P 20.4 F 28
中学校	C 735 P 27 F 20	C 819 P 32 F 29.7	C 852 P 34.2 F 33.1	C 706 P 31.6 F 19.6	C 936 P 24.7 F 32.3