



2016. 12月 予定献立表

上間小学校給食室
917-3487

- 使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目(卵・乳・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに)及び、本校のアレルギー対応食品(たこ・イカ・貝類・さば・納豆・ししゃも・魚卵・いくら・たらこ)について表示しています。
- しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。 ●給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
- だし・エキス類・ドレッシングなどに含まれるアレルゲンは、調味料欄に表示しています。 ※表示義務7品目のみ:本校のアレルギー対応食品は表示していません。
- 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食室までお問い合わせください。 ●材料・天候などにより献立や食材を変更する可能性があります。



日	曜日	献立	主な材料と体内での働き			調味料	栄養価
			(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる		
1	木	 玄米ごはん ソーキ汁 ごまあえ ふりかけCa りんご	ソーキ 大豆 しらす、昆布、糸けずり	米、玄米 ごま、砂糖 ごま、砂糖	大根、島にんじん、チンゲン菜 もやし、小松菜、にんじん りんご	小麦、乳	C 619 P 20.4 F 19.5
2	金	 きのご飯 大根のそぼろ煮 白和え いちごクレープ	鮭 鶏肉、大豆 豆腐、みそ、大豆	米、もち米、油 油、里芋、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖 クレープ	まいたけ、えのきたけ、しめじ、大根葉 大根、にんじん、いんげん もやし、からし菜、にんじん	卵、乳、小麦	C 606 P 24.2 F 20.5
5	月	 チャーハン パンサンスー 大豆甘辛 ぶどう 教育相談→9(金)	豚肉、イカ 鶏肉、かまぼこ(小麦)、大豆 大豆	米、麦、ごま油 ドレッシング、砂糖 アーモンド、さつまいも、油、砂糖、はちみつ	竹の子、にんじん、きくらげ、ザーサイ、グリーンピース もやし、きゅうり、コーン ぶどう	小麦	C 618 P 23.1 F 18.7
6	火	 きびごはん みそ汁 さんまの甘露煮 チャンプルー みかん	さんま 豆腐	米、もちきび じゃが芋 砂糖、はちみつ 油	玉ねぎ、なめこ しょうが もやし、にんじん、からし菜 みかん		C 637 P 22.8 F 20.1
7	水	 カレーうどん 白花豆コロッケ たっぷり野菜とツナのサラダ アーモンド 大雪(11/22:小雪)	豚肉、かまぼこ ツナ、大豆	うどん、油、ルウ コロッケ、油 ドレッシング、砂糖 アーモンド	にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 きやべつ、ブロッコリー、セロリ、れん根、赤ピーマン	小麦、乳、小麦 小麦	C 586 P 22.9 F 24.7
8	木	 もずく丼 もずくあん 白菜のさっぱり和え スコーン(チョコバナナ)	もずく、豚肉、大豆 ツナ、大豆 ヨーグルト	米、麦 油、砂糖、片栗粉 砂糖 小麦粉、砂糖、バター、チョコ	玉ねぎ、にんじん、コーン、枝豆 白菜、きゅうり、シークワーサー バナナ		C 688 P 23.6 F 19.2
9	金	 麦ごはん 焼きししゃも 肉じゃが ちくわと野菜のゴマドレ和え ミルメーク:コ7 教育相談最終日	ししゃも 豚肉、大豆 ちくわ	米、麦 油、じゃが芋、砂糖 ごま、ドレッシング ミルメーク	にんじん、玉ねぎ、こんにやく、椎茸、インゲン きやべつ、クレソン、赤ピーマン	卵、小麦	C 635 P 22.7 F 18.4
12	月	 中華がゆ パンサンスー 肉まん ソフル(ゆず&レモン)	鶏肉 かまぼこ、錦糸卵 豚肉(肉まん) ヨーグルト(乳)	米、玄米 春雨、片栗粉、砂糖、ごま油、ドレッシング 小麦粉(肉まん)	クコの実、ほうれん草 もやし、きゅうり、にんじん	小麦、乳	C 588 P 21.9 F 14.4
13	火	 きびごはん 鮭のみそマヨ焼 筑前煮 アーモンド和え ぶどう 2学年校外学習	鮭、みそ 鶏肉	米、もちきび ドレッシング 油、里芋、砂糖 アーモンド、砂糖	にんじん、大根、れん根、ごぼう、こんにやく、椎茸、インゲン もやし、小松菜、しめじ ぶどう		C 621 P 26.0 F 18.8
14	水	 ハニートースト クリームシチュー サラダ フルーツシークワサー	チーズ、ヨーグルト ミートボール 鶏肉、大豆	パン、はちみつ じゃが芋、バター、ルウ ドレッシング、砂糖	玉ねぎ、しめじ、にんじん、小松菜、カリフラワー きやべつ、きゅうり、セロリ、赤ピーマン シークワサー	小麦、乳 小麦	C 624 P 23.7 F 19.3
15	木	 きびごはん 呉汁 千草焼 チヂミ(鶏肉)チヂミ(鳥にんじんと牛肉の炒め物) りんご	豆腐、青大豆、みそ 千草焼=具だくさん五子焼き 牛肉	米、もちきび さつまいも 油、砂糖、片栗粉	白菜、ごぼう、にんじん、長ねぎ 鳥にんじん、玉ねぎ、こんにやく、にら りんご	卵、乳、小麦	C 603 P 23.1 F 17.4
16	金	 麦ごはん マポ-大根 いわしフライ ゴマドレ和え ミルメーク:コ7 学級保護者会	豚肉、豆腐、大豆 いわし ツナ、大豆	米、麦 ごま油、片栗粉 油 ドレッシング ミルメーク	大根、玉ねぎ、竹の子、きくらげ、にんじん、にら もやし、小松菜、赤ピーマン、コーン	小麦 小麦	C 647 P 23.9 F 20.9
19	月	 玄米ごはん ホワイトカレー サラダ プリン	まぐろ、大豆、みそ 鶏肉、大豆	米、玄米 油、じゃが芋、ルウ、ココナッツ ドレッシング	玉ねぎ、コーン、れん根、エリンギ、にんじん、小松菜、りんご きやべつ、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン プリン	小麦、乳 卵、乳 卵、乳	C 609 P 24.0 F 15.8
20	火	 きびごはん キムチ鍋 きびなごのからあげ はりはりづけ あまサン	豚肉、豆腐、みそ きびなご ハム(乳)、糸けずり	米、もちきび ごま油、ワタ(小麦)、砂糖、ごま 油 ごま、砂糖	白菜、えのきたけ、チンゲン菜、白菜キムチ 切干大根、きゅうり、にんじん あまサン=期間限定の沖縄みかん		C 610 P 24.5 F 18.0
21	水	 冬至ジュシー 豆腐チャンプルー 黄桃 アーモンドカル	豚肉 豆腐、ハム	米、もち米、油、田芋 ごま油	にんじん、椎茸、ねぎ もやし、玉ねぎ、からし菜 桃		C 590 P 23.1 F 18.8
22	木	 パンネのミートソース ほうれん草オムレツ ふあいば〜サラダ せれくとデザート ケーキ(2種) いちごゼリー 2学期前半最終日	牛肉、大豆 オムレツ(卵) ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、大豆、小豆	パンネ(小麦)=ショートパスタの1種 さつまいも、玄米、押麦、もち麦、ドレッシング ケーキ ゼリー	玉ねぎ、セロリ、ピーマン、トマト ほうれん草(オムレツ) 南瓜、ブロッコリー、カリフラワー	小麦 小麦 卵、小麦、乳	C 600 P 24.1 F 21.3