

平成30年  
12月分

# 学校給食献立表

(平成30年 12月 3日～ 12月 20日 14回)

富田林市教育委員会  
富田林市小学校給食会



月	火	水	木	金
<b>3</b> エネルギーkcal 602 たんぱく質g 27.1 ししつg 14.5 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ かんとうに ◆ あじのいちやぼし ♥ とりにく 20 ♥ ちくわ 20 ♥ ごぼうてん 10 ♥ にこみこんぶ 1 ♥ じゃがいも 40 ◆ だいこん 40 ◆ にんじん 10 ◆ こんにやく 15 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ しょうゆ さとう ◆	<b>4</b> 570 26.2 18.6 ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ あんかけラーメン ◆ ふたきムチ ♥ ちゅうかめん 75 ◆ いか 20 ♥ はくさい 20 ◆ こまつな 20 ◆ ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ しょうゆ 0.3 ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ てんぷん ◆	<b>5</b> 602 25.3 16.6 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ あつあげのたまごとし ◆ きんぴらごぼう ♥ あつあげ 30 ♥ たまご 30 ♥ とりにく 20 ♥ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ かんぴょう 1.5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	<b>6</b> 682 19.3 20.5 ぎゅうにゅう ♥ こめこの ◆ あおりのポテト ◆ ふゆやさいカレーライス ◆ フレンチポテト 35 ◆ あおりの 0.05 ◆ しお ◆ あぶら ◆ だいこん 20 ◆ れんこん 20 ◆ にんじん 15 ◆ りんごピューレ 5 ◆ ブルンピューレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんじん 0.1 ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ こめこカレーウ 15 ◆ しょうゆ ◆ ウスターソース ◆ とんかつソース ◆ トマトケチャップ ◆	<b>7</b> 640 27.6 25.0 オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ポークビーンズ ◆ いわしのカリカリフライ ◆ ふたにく 30 ♥ だいず(ゆで) 20 ♥ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 60 ◆ トマトピューレ ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ さとう ◆ とりがらスープ ◆ しお ◆ しょうゆ ◆
<b>10</b> 577 23.5 13.3 ぎゅうにゅう ♥ 子ぼろどんぶり ◆ みそしる ◆ ごはん ◆ さといも 20 ◆ とりミンチ 30 ♥ だいこん 10 ◆ こやどうふ 4 ♥ たまねぎ 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ にんじん 5 ◆ グリンピース 3 ◆ ほししいたけ 0.3 ◆ さとう ◆	<b>11</b> 608 26.4 19.3 こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ふゆやさいのスープに ◆ さけのマヨネーズやま ◆ とりにく 20 ♥ じゃがいも 30 ◆ かぶ 15 ◆ ほくさい 15 ◆ ブロッコリー 15 ◆ カリフラワー 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんじん 0.02 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ しお ◆	<b>12</b> 721 24.2 27.6 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ どうふのいために ◆ はるまき ◆ どうふ 100 ♥ ふたにく 20 ♥ こまつな 15 ◆ にんじん 10 ◆ たけのこ 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ しお ◆ しょうゆ ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ でんぷん ◆	<b>13</b> 575 23.9 14.8 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ すましじる ◆ きのこハンバーグ ◆ とりにく 15 ♥ かまぼこ 10 ♥ ほくさい 20 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 10 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ しお ◆	<b>14</b> 649 28.4 26.8 コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ パ스타いり ◆ クリームスープ ◆ とりささみの ◆ ベーコン 15 ♥ スパゲティ 5 ◆ たまねぎ 20 ◆ ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ ぎゅうにゅう ◆ こなチーズ ◆ なまクリーム ◆ バター ◆ こむぎこ ◆ ポタージュのもと ◆
<b>17</b> 657 29.3 18.4 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ とりにくのごまふうみ ◆ さわらのゆうあんやま ◆ とりにく 30 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ いとこんにやく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	<b>18</b> 592 26.0 25.5 ぎゅうにゅう ♥ てりやきチキンサンド ◆ ひよこまめと ◆ しょうパン ◆ ソーセージのスープ ◆ とりにく 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ でんぷん ◆ しお ◆	<b>19</b> 603 27.4 17.0 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ かぼちゃのみそしる ◆ さばのしおやま ◆ ふたにく 10 ♥ あぶらあげ 5 ♥ かぼちゃ 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ えのきたけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆	<b>20</b> 709 24.8 18.8 ぎゅうにゅう ♥ ハッシュド ◆ ツナオムレツ ◆ ポークライス ◆ 1 ◆ ごはん ◆ ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 20 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 20 ◆ セロリー 5 ◆ にんじん 0.1 ◆ とりがら ◆ とんこつ ◆ トマトケチャップ ◆ トマトピューレ ◆ ウスターソース ◆ とんかつソース ◆ こめこハヤシルウ 13 ◆ しお ◆	

さかなを食べるときは

ほねに気をつけて食べよう。



給食の献立は、3つのグループの食品をバランスよく組み合わせられて作られています。

- ◆きいろ・・・エネルギーになる  
こくるい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ(ししつ・たんすいかぶつ)
- ♥あか・・・からだをつくる  
にゅう・たまご・さかな・にく  
だいず・かいそう(たんぱくしつ・ミネラル)

## 食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。



◆みどり・・・からだのちょうしをととのえる  
やさい・くだもの・きのこ(ビタミン・ミネラル)

献立表中の♥◆♣マークは 三色栄養(たべものの 3つのはたらき)をあらわします。

の食品は富田林市でとれたものです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
						AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	※ 25.0%~30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
12月平均栄養量	628	25.7	19.8 (28.4%)	310	2.6	368	0.36	0.51	29	4.0

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

● 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配当量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

● 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。