

令和4年  
12月分

# 学校給食献立表

富田林市教育委員会  
富田林市小学校給食会

(令和4年12月1日～21日 15回)



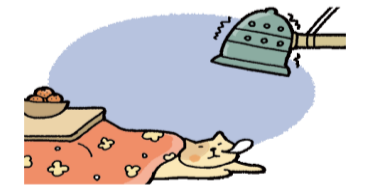
## 食物アレルギーをお持ちの方へ

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場合（コンタミネーション）があります。

月	火	水	木	金
<b>5</b> ようちえん <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>ぶたはくさいなべ</b> とうふ 30 ◆ ぶたにく 25 ◆ あぶらあげ 5 ◆ はくさい 30 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 15 ◆ しろねぎ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ しお 0.3 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆	<b>6</b> ようちえん <b>りんごパン</b> ◆ <b>ポテトカップ</b> <b>グラタン</b> 1こ ◆ <b>ぶゆやさいの</b> <b>スープに</b> とりにく 20 ◆ かぶ 30 ◆ キャベツ 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ フロッキー 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.5 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	<b>7</b> ようちえん <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>あつあげの</b> <b>たまごとし</b> たまご 30 ◆ あつあげ 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 ◆ うすくちしょうゆ 3.9 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 1 ◆ さけ 0.6 ◆ こめあぶら ◆ <b>あじつけのり</b> 1ぶくろ ◆	<b>8</b> ようちえん <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>ぶたじる</b> ぶたにく 20 ◆ だいこん 15 ◆ にんじん 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんにゃく 10 ◆ あかみそ 9 ◆ しろみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆	<b>9</b> ようちえん <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>とうふチゲ</b> とうふ 90 ◆ ぶたにく 15 ◆ はくさい 30 ◆ もやし 15 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんじん 10 ◆ にら 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.06 ◆ あかみそ 8 ◆ コチュジャン 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こめあぶら ◆
<b>12</b> ようちえん <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>ぶたにくと</b> <b>やさいのにも</b> ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 20 ◆ ごぼう 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.5 ◆ さとう 3 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.8 ◆ こめあぶら ◆	<b>13</b> ようちえん <b>かぼちゃパン</b> ◆ <b>ジュリエヌ</b> <b>スープ</b> ショルダーベーコン 15 ◆ じゃがいも 15 ◆ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ プイヨン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	<b>14</b> ようちえん <b>ちゅうかどんぶり</b> こめ 80 ◆ ぶたにく 20 ◆ かまぼこ 10 ◆ キャベツ 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ だけのこ 10 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 2.7 ◆ うすくちしょうゆ 1.3 ◆ さけ 0.8 ◆ しお 0.2 ◆ さとう 0.1 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こしょう 0.03 ◆ でんぷん 1.5 ◆ こめあぶら ◆	<b>15</b> ようちえん <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>とりすきやき</b> とうふ 40 ◆ とりにく 30 ◆ たまねぎ 45 ◆ にんじん 10 ◆ ごぼう 8 ◆ えのきだけ 5 ◆ しいたけ 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 8.5 ◆ さとう 4 ◆ さけ 1 ◆ こめあぶら ◆	<b>16</b> ようちえん <b>ベビーパン</b> ◆ <b>ごもくらーめん</b> ちゅうかめん 75 ◆ ぶたにく 20 ◆ もやし 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ホールコーン 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ とりがら 12 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ しお 0.5 ◆ こしょう 0.03 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ でんぷん 2 ◆ こめあぶら ◆
<b>19</b> ようちえん <b>ごはん</b> こめ 75 ◆ <b>えびいもの</b> <b>みそしる</b> えびいも 15 ◆ さといも 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ あかみそ 9 ◆ しろみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	<b>20</b> ようちえん <b>しょくパン</b> ◆ <b>こめこマカロニの</b> <b>スープ</b> ウィナー 15 ◆ こめこマカロニ 4 ◆ たまねぎ 15 ◆ こまつな 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ プイヨン 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	<b>21</b> ようちえん <b>とうじカレー</b> こめ 80 ◆ とりにく 25 ◆ じゃがいも 15 ◆ たまねぎ 30 ◆ かぼちゃ 10 ◆ にんじん 10 ◆ だいこん 10 ◆ れんこん 10 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルーンピューレ 1 ◆ こめこカレー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジルこ 0.03 ◆ こめあぶら ◆	<b>富田林市産の野菜を使用する予定です</b> ・人参 1日・13日・19日・21日 ・大根 5日・8日・21日 ・キャベツ 6日・8日 ・小松菜 6日 ・白菜 7日・9日 ・チンゲンサイ 9日 ・じゃが芋 13日 ・青葱 16日 ・海老手 19日	<b>11月より月に1~2回程度、火曜日と金曜日の主食がパンからごはんにかわります。</b> <b>今月は、9日です。</b>

このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。



魚を食べるときは  
骨に気をつけて食べましょう。

石けんで  
手を洗おう

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
12月平均栄養量	639	15.8%	28.6%	5.1	264	0.39	0.54	28	2.4	353	94	3.2

●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。配量量は幼稚園児は0.75倍量、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下さい。