

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
5 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ ぶたはくさいなべ 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 ◆	6 ようちえん りんごパン ◆ ポテトカップ グラタン 1こ ◆ ぶゆやさいの スープに 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 ◆	7 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ あつあげの たまごとし 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 ◆ あじつけのり 1ぶくろ ◆	8 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ ぶたじる 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 ◆ てりやき ハンバーグ ハンバーグ 1こ ◆ しょうが 0.2 ◆ こいくちしょうゆ 3.2 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.5 ◆ でんぷん 0.3 ◆ ゆかりあえ キャベツ 30 ◆ にんじん 10 ◆ ゆかりこ 0.4 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.1 ◆ みりん 0.4 ◆	9 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ とうふチゲ 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 ◆ あげししゃも からぶとししゃも 1こ ◆ ようちえんじ 1ひき ◆ 1・2ねん 1ひき ◆ 3～6ねん 2ひき ◆ でんぷん 3 ◆ こめあぶら ◆ ごますあえ チンゲンサイ 30 ◆ にんじん 10 ◆ しろごま 0.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.8 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ す 2 ◆ さとう 1 ◆ みりん 0.6 ◆
12 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ ぶたにくと やさいのにも 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 ◆ あじのいちやほし 1さね ◆ かぼちゃパン ◆ ジュリエヌ 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 ◆ きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ さとう 1.3 ◆ こめあぶら ◆ こんぶこ 0.02 ◆ いちみどらがらし 0.003 ◆	13 ようちえん かぼちゃパン ◆ しろみざかなの パプリカあげ ほき 50 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ でんぷん 5 ◆ パプリカ 0.05 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆ ひじきのサラダ だいず 8 ◆ めひじき 2 ◆ ホールコーン 5 ◆ にんじん 4 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ さとう 0.4 ◆ ノンエッグマヨネーズ 1 ◆ クラス1ほん ◆ おおさかしろなの からしあえ おおさかしろな 30 ◆ にんじん 10 ◆ こいくちしょうゆ 1.9 ◆ さとう 0.8 ◆ からしこ 0.06 ◆ こんぶこ 0.02 ◆	14 ようちえん ちゅうかどんぶり 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 ◆ しゅうまい 2こ ◆ もやしナムル もやし 25 ◆ にんじん 10 ◆ にんにく 0.01 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 0.6 ◆ す 0.6 ◆ みりん 0.6 ◆ さとう 0.2 ◆	15 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ とりすきやき 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 ◆ たまごやき 1こ ◆ おおさかしろなの からしあえ おおさかしろな 30 ◆ にんじん 10 ◆ こいくちしょうゆ 1.9 ◆ さとう 0.8 ◆ からしこ 0.06 ◆ こんぶこ 0.02 ◆	16 ようちえん ベビーパン ◆ ごもくらーめん 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 ◆ さけ 1 ◆ 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 ◆ タッカルビ とりにく 40 ◆ キャベツ 20 ◆ にんじん 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.05 ◆ コチュジャン 0.3 ◆ トマトケチャップ 5 ◆ さけ 1 ◆ みりん 1 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.2 ◆ こしょう 0.02 ◆ しお 0.2 ◆ フルーツミックス パイン(缶) 20 ◆ もも(缶) 20 ◆
19 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ えびいもの みそしる 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 ◆ とりのからあげ とりにく 50 ◆ しょうが 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 2.6 ◆ さけ 0.8 ◆ ガーリックこ 0.03 ◆ でんぷん 12 ◆ こめあぶら ◆ きりほしだいこんの にも あぶらあげ 5 ◆ きりほしだいこん 4 ◆ にんじん 5 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ さとう 0.7 ◆ みりん 0.5 ◆ さけ 0.4 ◆	20 ようちえん しょくパン ◆ こめこマカロニの スープ 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 ◆ キャベツのソテー キャベツ 30 ◆ エリンギ 5 ◆ にんじん 3 ◆ しお 0.12 ◆ こしょう 0.01 ◆ プチゼリー (りんごあじ) ようちえんじ 1こ ◆	21 ようちえん とうじカレー 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 ◆ とうもろこし カットコーン 1こ ◆ こいくちしょうゆ 2.4 ◆ さとう 0.5 ◆ さけ 0.5 ◆ みりん 0.4 ◆ きゅうりのマリネ きゅうり 30 ◆ たまねぎ 10 ◆ あかピーマン 2 ◆ レモンかじゅう 1 ◆ す 1 ◆ さとう 0.7 ◆ しお 0.25 ◆ こしょう 0.01 ◆ しろワイン 0.4 ◆ うすくちしょうゆ 0.3 ◆ オリーブあぶら 0.8 ◆ クリスマス デザート (こめこのガトーショコラ) 1こ ◆	富田林市産の野菜を使用する予定です ・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	

● **ようちえん** 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。



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。今月は、9日です。



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。