

2023年12月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	総量 (kcal)	水分 (g)		
1日 金		ごはん	[牛乳]	米			657	kcal			
		豚ヒレカツ	豚肉 大豆粉	大豆油 てん粉 パン粉			26.5	292			
		キムチ鍋	豚肉 醤油 味噌 削り節 昆布 かつお節1かけ	こんにゃく 油 ごま 砂糖	大根 人参 もやし たら きのこ 白菜 玉ねぎ たら りんご にんにく			25.3	2.3		
4日 月		ごはん	[牛乳]	米			586	kcal			下田中なし 「和食」ユネスコ登録10周年
		いか大根	イカ	笹芋 砂糖	人参 大根		27.5	335			
		手作りシュウマイ	鶏肉 豆腐	砂糖 ごま油 てん粉 かつおの皮 玉ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが			16.5	2.0			
5日 火		ほうれん草のごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参						稲稈小なし 稲生沢小2年なし 世界の料理(ブラジル) 
		コッペパン	[牛乳]	コッペパン			616	kcal			
		フランクフルト	鶏肉 豚肉 卵白 海藻	砂糖 豚脂 てん粉			25.0	496			
		お豆のスープ	豚肉 大豆	金時豆 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ			25.3	2.8		
6日 水		ほうれん草とコンソメ		油 てん粉	ほうれん草 キャベツ コン 人参						★下田中学校3年8組リクエスト献立
		コーヒーミルク		砂糖							
		ごはん	[牛乳]	米			635	kcal			
		鶏肉と大豆のソテー	鶏肉 大豆	てん粉 大豆油	にんにく		31.9	315			
7日 木		ほうれん草とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 味噌		玉ねぎ ほうれん草		21.0	2.0			下田分校なし 浜崎小なし 白浜小なし
		白菜のおひたし	かつお節		白菜 人参 キャベツ						
		うどん	[牛乳]	うどん			681	kcal			
8日 金		あんかけうどんの汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	砂糖 てん粉	椎茸 小松菜 人参 白菜		29.4	303			ふるさと給食 
		お好み揚げ	イカ ウィンナー	じゃが芋 大豆油 砂糖 てん粉	しょうが		28.0	3.4			
		ピリカラサラダ		油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく						
		ごはん	[牛乳]	米			571	kcal			
9日 土		チンジャオロース	豚肉	油 砂糖 てん粉 ごま油	にんにく ピーマン 人参 しょうが		24.5	274			冬至献立 
		白菜とかぶのスープ	鶏肉		白菜 かぶ		17.8	2.7			
		キクラゲの中華サラダ		砂糖 ごま油	わかめ キャベツ 人参 きゅうり						
10日 日		ごはん	[牛乳]	米			644	kcal			下田小5組なし 浜崎小なし
		鱈の一味焼き	鱈		玉ねぎ にんにく		32.6	339			
		豚汁	豚肉 豆腐 削り節 味噌	こんにゃく 油	人参 ごぼう 大根		24.3	2.7			
		下田産ひじきの煮物	ひじき 醤油	油 こんにゃく 砂糖	人参 いんげん						
11日 月		マーガリン入りコッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン			682	kcal			下田小5組なし 浜崎小なし ベストサンドとは、「日東ベスト」という会社の製品です。
		ベストサンド	豚肉 鶏肉 海藻 チーズ	大豆油 豚脂 砂糖 てん粉	玉ねぎ		23.5	440			
		ポトフ	豚肉	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 じゃがいも		33.2	2.5			
		コールスローサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参						

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	総量 (kcal)	水分 (g)		
13日 水		ごはん	[牛乳]	米			593	kcal			
		筑前煮	豚肉	こんにゃく 砂糖 油	椎茸 ごぼう 人参 いんげん しょうが		25.2	328			
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	削り節 味噌	じゃが芋	玉ねぎ 太ねぎ		13.0	2.2			
		キャベツと胡瓜の海苔胡麻揚げ	のり	砂糖 ごま ごま油	きゅうり キャベツ						
14日 木		みかん			みかん						下田中なし
		うどん	[牛乳]	うどん			615	kcal			
		カレー南蛮	鶏肉 なた かつお節 油揚げ	てん粉 油 豚脂 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ 太ねぎ 椎茸 りんご バナナ		32.6	299			
		小さいわしフライ	小2本中3本	いわし	大豆油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー		22.4	1.9			
15日 金		もやしと胡瓜のナムル		油	もやし きゅうり しょうが にんにく						★下田中学校3年8組リクエスト献立
		わかめごはん	[牛乳] わかめ	米			681	kcal			
		鶏の唐揚げ	鶏肉	てん粉 大豆油	しょうが		27.0	277			
		豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 削り節 味噌		玉ねぎ 太ねぎ		25.5	2.0			
18日 月		フルーツミックス			みかん バナナ 梨 りんご						
		ごはん	[牛乳]	米			599	kcal			
		たらフライ	たら	大豆油 パン粉 小麦粉			24.4	362			
		キムチつくね汁	豆腐 味噌 削り節 鶏肉 昆布 かつお節1かけ	てん粉 パン粉 砂糖 ごま	大根 ごぼう 太ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 たら りんご にんにく		19.3	2.6			
19日 火		こんにゃくのソテー	油揚げ	こんにゃく 砂糖 ごま油	人参 コン 小松菜 しょうが						658 kcal
		黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン			658	kcal			
		はちみつマスクド 丼	鶏肉	はちみつ コシ油	レモン		32.9	334			
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト		26.9	3.4			
20日 水		小松菜のサラダ		砂糖 ごま油	小松菜 キャベツ もやし コン						冬至献立 
		ごはん	[牛乳]	米			698	kcal			
		豆腐ナゲット	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵	大豆油 てん粉	人参 玉ねぎ		24.2	340			
		かぼちゃのみそ汁	削り節 味噌		南瓜 白菜 人参 太ねぎ		29.6	2.1			
21日 木		即席漬け	かつお節1かけ	砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根						下田分校なし クリスマス献立 
		ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺			725	kcal			
		冬のミートソース	豚肉 かつお節	小麦粉 マーガリン 油 砂糖 豚脂	玉ねぎ 人参 マッシュルーム アスパラ しょうが にんにく トマト		26.5	311			
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく		26.3	2.5			
12日 火		クリスマスドーナツ	鶏卵 牛乳	ハイミックス 大豆油 小麦粉 砂糖 バナナ バナナ マーガリン	抹茶 レモン						クリスマスリースの形をしたまっちゃんドーナツが できるよ! 
		毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地消の日」です。 今月の旬の食べ物 					650 kcal			643 kcal	
		文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象					26.81	350	1カ月 平均値	27.5	
						18.06	2.0未満		23.6	2.5	

*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★

