

2024年12月 予定献立表（小学校用）

2024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)	脂肪(g)	塩分(g)		
2日 月		ごはん	[牛乳]	こめ				635	kcal		下田中なし
		マーボー白菜	豚肉 豆腐 みそ 豆板醤	油 でん粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 白菜 人参		21.8	306			
		ごぼうチップス	のり	大豆油 でん粉	ごぼう		22.1	2.0			
		中華風海藻サラダ	海藻	砂糖 ごま油	もやし 人参 コーン しょうが						
3日 火		マーガリン入りコッパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパン				633	kcal		稲梓小なし
		国産たらフライ	たら	大豆油 パン粉 小麦粉			24.9	350			
		白いんげん豆のミルクスープ	鶏肉 牛乳	白いんげん豆 小麦粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草		27.1	2.7			
		ブロッコリーのコールスローサラダ		砂糖 油	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参						
4日 水		ごはん	[牛乳]	こめ				576	kcal		世界の料理 (台湾) 
		ルーローハン	豚肉 牡蠣 ほたてエキス 昆布エキス	油 砂糖 水あめ	しょうが にんにく 筍 雑豆		24.8	277			
		ルオポータン			大根 人参 しょうが 太ねぎ		19.5	3.0			
		青梗菜のサラダ		ごま油 砂糖	青梗菜 もやし 人参 コーン にんにく						
5日 木		うどん	[牛乳]	うどん				587	kcal		
		あんかけうどんの汁	鶏肉 油揚げ なたと かつお節	砂糖 でん粉	えのき 人参 白菜		28.5	341			
		大豆の甘からめ	大豆	でん粉 大豆油 砂糖			19.7	2.5			
		和風大根チーズサラダ	チーズ	砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり						
6日 金		ごはん	[牛乳]	こめ				630	kcal		下田分校なし 浜崎小なし 白浜小なし
		おでん	ちくわ 昆布 さつま揚げ 削り節	こんにゃく 砂糖 でん粉	大根		26.3	405			
		ししゃもフライ 2本	ししゃも	大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉			19.9	2.5			
		キャベツのごま和え		砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参						
9日 月		ごはん	[牛乳]	こめ				563	kcal		下田中F・Gなし
		つくね蒸し	鶏肉 豆腐	でん粉 砂糖	えのき しょうが 玉ねぎ		25.5	287			
		キムチ鍋	豚肉 油揚げ みそ 削り節 昆布 かつお節エキス	こんにゃく ごま 砂糖	大根 人参 白菜 玉ねぎ りんご にんにく		16.2	2.3			
		白菜の塩昆布和え	昆布	砂糖	白菜 人参						
10日 火		黒糖入りコッパン	[牛乳]	黒糖入りコッパン				625	kcal		下田小なし 「ABCスープ」は、アルファベット の形をしたマカロニ が入っているよ！何 の文字が入っている か探してみよう☆
		鶏肉と大豆のスパイシー揚げ	鶏肉 大豆	でん粉 大豆油	にんにく		29.8	328			
		ABCスープ		マカロニ	白菜 玉ねぎ 人参		23.2	2.5			
		コーンサラダ		砂糖	キャベツ きゅうり コーン						
11日 水		ごはん	[牛乳]	こめ				594	kcal		
		さわらの竜田揚げ	さわら	大豆油 でん粉 米粉	しょうが		26.5	425			
		どさんこ汁	豚肉 豆腐 削り節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン		20.4	1.9			
		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						

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)	脂肪(g)	塩分(g)				
12日 木		中華麺	[牛乳]	中華麺				644	kcal		ふるさと給食 		
		ジャージャー麺の具	豚肉 みそ 豆板醤	砂糖 油 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸		28.3	326					
		こんにゃくのソテー	油揚げ	こんにゃく 油 砂糖	人参 コーン ほうれん草 しょうが		20.7	2.8					
		みかん			みかん								
13日 金		ごはん	[牛乳]	こめ				781	kcal		下中3C リクエスト献立 		
		鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉 大豆油	しょうが		30.9	390					
		豚汁	豚肉 削り節 みそ 豆腐	こんにゃく	人参 ごぼう 大根		32.1	2.1					
		元気サラダ	ひじき ツナ	砂糖 ごま油	キャベツ もやし 人参								
16日 月		ごはん	[牛乳]	こめ				642	kcal				
		鯖のしょうが焼き	さば		しょうが		26.5	282					
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ 削り節 みそ わかめ		玉ねぎ		24.6	2.5					
		春雨サラダ	春雨	砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが								
17日 火		コッパン	[牛乳]	コッパン				600	kcal		冬至献立 		
		南瓜のひき肉フライ	豚肉	大豆油 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ		22.7	311					
		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		23.9	2.8					
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく								
18日 水		ごはん	[牛乳]	こめ				620	kcal				
		冬野菜カレー	鶏肉	じゃが芋 小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草		25.9	451					
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖			18.3	2.1					
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん バイン 黄桃								
19日 木		ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺				650	kcal		下田分校なし クリスマス献立 		
		つけナポリタン	鶏肉 チーズ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト		24.2	302					
		キャベツのフレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン レモン		20.1	1.9					
		クリスマスリースドーナツ	牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 マーガリン 大豆油	抹茶 レモン								
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地産物の日」です。 今月の旬の産物  白菜 みかん 大根 太ねぎ ごぼう ブロッコリー									650	kcal	1か月 平均値	627	kcal
26.81	350	26.2	342										
18.06	2.0未満	22.0	2.4										

*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。

*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。

★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★

