



日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
2 ／ 月	④はくさいの あまずあえ  ①  ②むぎごはん③かぼちゃのそぼろに 	小 595 中 728 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげどうふ	②こめ むぎ ③でんぷん あぶら ③④さとう ④ごま	③たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ しいたけ いとこんにやく インゲン ④こまつな もやし はくさい	
3 ／ 火	⑤ミルメーク  ④ミンチカツ  ②コッペパン③クイツィオスープ 	小 678 中 792 kcal	①ぎゅうにゅう ③④とりにく ④ぶたにく	②コッペパン ③クイツィオ ③④あぶら ④こむぎこ パンこ ⑤ミルメーク	③たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ	
4 ／ 水	④もやしの ナムル  ①  ②ごはん ③ <u>ちゅうかごもくに</u> 	小 607 中 748 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきどうふ <u>うずら卵</u>	②こめ ③じゃがいも ③④さとう ごまあぶら ④ごま	③たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ ④もやし ほうれんそう コーン	うずら卵 よくかんで 食べて下さい
5 ／ 木	④わかどりの ピカタ  ①  ②むぎごはん ③ボルシチ 	小 657 中 787 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく しろはなまめ なまクリーム ④とりにく	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら	③たまねぎ にんじん セロリ キャベツ マッシュルーム トマト	
6 ／ 金	⑤カクテキ  ①  ④やきにく どんぶりのぐ  ②むぎごはん ③わかめスープ 	小 612 中 735 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ わかめ ④ぶたにく あかみそ	②こめ むぎ ③ごまあぶら ③④ごま ④さとう あぶら	③チンゲンサイ ねぎ ③④たまねぎ にんじん ④もやし おろしりんご キャベツ ピーマン ⑤カクテキ	さつまゴルフ リゾートさんより カクテキを提供
9 ／ 月	④やさしい いため  ①  ②ごはん ③まーぼーだいこん 	小 628 中 778 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきどうふ ④あかみそ いんげんまめ ④ちくわ ベーコン	②こめ ③さとう でんぷん ごまあぶら ④あぶら	③たまねぎ にんじん だいこん たけのこ しいたけ ④コーン ピーマン もやし キャベツ	
10 ／ 火	④カレーやさん ドレッシングサラダ  ①  ②りんごパン ③ハリラスープ 	小 572 中 730 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ひよこまめ レンズまめ レッドキドニー	②りんごパン ③じゃがいも ABCマカロニ おおむぎパウダー ④ドレッシング	③たまねぎ にんじん セロリ トマト ④キャベツ きゅうり コーン あか・きピーマン	
11 ／ 水	④ごまずあえ  ①  ②ごはん ③すきやき 	小 681 中 846 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく やきどうふ	②こめ ③あぶら ③④さとう ④ごま ごまあぶら	③たまねぎ はくさい いとこんにやく こだいずもやし ③④にんじん ④キャベツ だいこん コーン	さつま町より 牛肉を提供 中学校2年なし
12 ／ 木	⑤ <u>なっとう</u>  ①  ④サバの ごまてりやき  ②ごはん ③ <u>はくさいのみそしる</u> 	小 624 中 759 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ わかめ むぎみそ ④さば <u>⑤なっとう</u>	②こめ <u>③さといも</u> ④さとう ごま	③にんじん はくさい もやし こまつな	
13 ／ 金	③いりに  ①  ②たにんどん(むぎごはん) 	小 613 中 760 kcal	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく あぶらあげ <u>たまご</u> ④さつまあげ	②こめ むぎ ③でんぷん ③④さとう ④あぶら	②たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ ②③にんじん ③しめじ ほしだいこん しめじ きぬさや	

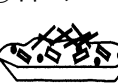
※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

※ 献立の番号名について・・・使用食品項目に献立名に同じ番号の次を書いてある食品を使っています。

※ 赤字・下線はアレルギー食品が含まれています。

※ 今月の地場産品は米・里芋・大根・深ねぎ・白菜・卵・さつまあげ・麦みそが納入予定です。



日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののほたらき			備考
			おもにからだをつくる	おもにエネルギーの	おもに体の調子を	
			もとなる食品	もとなる食品	整える食品	
16 ／ 月	④しおこんぶ あえ  ②むぎごはん  ③みそおでん 	小 568 中 698 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく あげ豆腐 ちくわ むぎみそ こんぶ あかみそ ④しおこんぶ	②こめ むぎ ③さといも さとう あぶら ④ごま	③こんにやく ③④だいこん にんじん ④はくさい もやし	
17 ／ 火	④ほうれんそう サラダ  ②バターパン ③クリーミーカレーシチュー 	小 627 中 810 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく いんげんまめ	②バターパン ③じゃがいも しめじ ルウ あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ しめじ ③④にんじん ④ほうれんそう もやし コーン	
18 ／ 水	④たまごじ  ②さけあおなごはん ③すましじる 	小 549 中 677 kcal	①ぎゅうにゅう ②さけ ひじき ③とりにく とうふ あおさ はんぺん ④たまご	②こめ むぎ ごま ④さとう あぶら	②あおな ③たけのこ ③④たまねぎ にんじん ④キャベツ	
19 ／ 木	④ちゅうか あえ  ②ごはん ③かんこくどうに 	小 570 中 702 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ たまご	②こめ ③トック でんぶん ③④ごまあぶら ④さとう ごま	③はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ ③④にんじん ④もやし きゅうり コーン	
20 ／ 金	④しそひじきの ⑤みかん  いために  ②しちふくまい ③とんじる 	小 639 中 797 kcal	①ぎゅうにゅう ②しちふくまい ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ④とりにく ひじき ③④あぶら	③ごぼう だいこん しいたけ こねぎ こんにやく ③④にんじん ④ピーマン ④いとこんにやく たけのこ ⑤みかん		
23 ／ 月	⑤セレクトケーキ ①  ③てりやきチキン ④キャベツ  ②エビドリア (むぎごはん) 	小 782 中 897 kcal	①②ぎゅうにゅう ②こめ むぎ じゃがいも ②えび なまクリーム ③④とりにく ⑤チーズ マーガリン ルウ こなチーズ	③たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ クグリンピース ④キャベツ	クリスマス メニュー	
		小 31.5 中 36.6 g	スポンジケーキを土台にしてホイップクリームをつなぎと外装にして、イチゴをかざりに使ったものをイチゴケーキといいます。それをカットしたのがショートケーキです。今日はクリスマスケーキで4種類からセレクトです。楽しんで食べて下さいね。			

※ さつま町では毎月、児童・生徒一人あたり2,000円の給食費助成を行っております。

※ 献立の番号名について・・・使用食品項目に献立名に同じ番号の次を書いてある食品を使っています。

※ 赤字・下線はアレルギー食品が含まれています。

※ 今月の地場産品は米・里芋・大根・深ねぎ・白菜・卵・さつまあげ・麦みそが納入予定です。

