

令和6年 12月 献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立	主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園 園児	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学校 1年生	中学校 2年生	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校
2月	マーガリンパン 牛乳 クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにゅう なまクリーム	マーガリンパン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ さんおんとう コールスローレッシング バナナ	○	○	○	○	○		352 726 916
3月	むぎごはん 牛乳 ブルコギ ピリカラサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ にら にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ にら	○	○	○	○	○		373 677 837
4月	うどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ツナあえ きつねじる	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ツナ とりこ あぶらあげ けずりぶし	うどん こむぎこ あぶら さんおんとう さとう	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ	○	○	○	○	○		411 651 804
5月	むぎごはん 牛乳 いわしのうめ ごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いわし さとう こま とうふ こんにゃく けずりぶし	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごま あぶら さといも	うめ しそ ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぎ	○	○	○	○	×		356 611 746
6月	むぎごはん 牛乳 ハヤシライスソース ごぼうサラダ おこめのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご ぎゅうにゅう だししょうゆ れんご だいず	こめ むぎ あぶら パター マヨネーズ こむぎこ マーガリン さとう こめ みずあめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ にんじん にんにく ごぼう きゅうり にんじん	○	○	○	○	○		509 813 979
9月	しょくパン メイプルジャム アジフライ ス ンチサラダ ストローネ	ぎゅうにゅう しょくパン アジ パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん さんおんとう あぶら ベーコン	しょくパン パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん さんおんとう あぶら バター じゃがいも	トマト にんじん りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ にんにく パセリ	○	○	○	○	○		348 590 745
10月	むぎごはん 牛乳 にんにく みあえ しじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし けずりぶし とうふ	こめ むぎ さとう あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら にんじん えのき みつば	しょうが にんにく もやし キャベツ ほうれんそう にんじん えのき みつば	○	○	○	○	○		342 626 771
11月	カレーソース ピーンズフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶら さとう	ソフトめん あぶら こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン レモン	○	○	○	○	○		468 787 1003
12月	むぎごはん 牛乳 ちくげんに おひだし みそじる	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ こんにゃく かつおぶし さとう ごま あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし	こめ むぎ さとう さとう さとう ごま ねぎ	にんじん ごぼう だけのこ しょうが ほうれんそう もやし ねぎ	○	×	○	○	○		349 638 786
13月	キムチチャーハン 牛乳 ポークパオズ ワンタンスープ ミルク	ぎゅうにゅう こんぶ いわし ぶたにく はるさめ とりこ	こめ ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら ワンタン さとう	はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら にんにく りんご キャベツ たまねぎ だけのこ ししいたけ にんじん ほうれんそう もやし ししいたけ	○	○	○	○	○		328 561 657
16月	こくとうパン 牛乳 とりのからあげ コーンチャウダー クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりこ とりこ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう ココア こんにゃく	こくとうパン かたくりこ あぶら こむぎこ パター じゃがいも さとう あぶら こめこ だいずこ みずあめ	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ	○	○	○	○	○		529 840 1036
17月	むぎごはん 牛乳 みそおでん からしあえ みかん	ぎゅうにゅう とりこ こんにゃく さつまあげ ちくわ じゃがいも あぶら さとう さとう みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう みかん	にんじん にんじん ほうれんそう キャベツ みかん	○	○	○	○	○		396 687 838
18月	ちゅうかめん 牛乳 あげぎょうざ ちゅうかサラダ とんこつラーメンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう ごまあぶら ぶたにく なると	ちゅうかめん でんぷん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら だいず さとう ごまあぶら にんじん ほうれんそう もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん もやし にんじん ほうれんそう もやし ねぎ にんにく しょうが メンマ	○	○	○	○	○		318 595 729
19月	むぎごはん 牛乳 チキンカレー ほうれんそうのソテー フルーツミックス	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう しめじ コーン パイナップル みかん もも	○	○	○	○	○		463 795 994

- * 物資の都合により、献立を変更する場合があります。
- * 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。
- * 5日にいわし、9日にアジが出ます。骨に気を付けて食べましょう。
- * 4日は「ふるさと給食」です。東伊豆町の豆腐屋さんで作った油揚げです。
- * 11日は「アスリート献立」献立です。整腸作用のある食物繊維が豊富です。
- * 16日は「クリスマス献立」です。給食で大人気の鶏のからあげです。



学年	小学校 低学年	中学校
36	686	846
4	26	30.9
1	23	27.2
6	2.3	3.0