



令和6年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表<<12月>>

日 曜	献立名	色			調味料・その他	栄養価
		赤 主に体の組織のもとになる	黄 主に熱や力のもとになる	緑 主に体の調子を整える		
2 月	親子丼 (麦ごはん・親子煮) わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳・生揚げ・とり肉 さつま揚げ・卵 わかめ・みそ	麦ごはん・油・さとう 片栗粉・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・枝豆 大根・こまつな・ねぎ	酒・みりん・しょうゆ 塩・かつお節厚削り 煮干粉	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.9 g 塩分 2.6 g
3 火	ナン・グリーンカレー かいそうサラダ	牛乳・とり肉 チキン水煮 かいそう	ナン・じゃがいも 油・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・きゅうり だいこん	ホワイトカレールウ カレー粉・塩・こしょう しょうゆ・酢	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.4 g 塩分 3.6 g 3.0 g
4 水	麦ごはん・納豆 中華風野菜いため・とん汁 3年生お弁当	牛乳・納豆・豚肉・豆腐 みそ	麦ごはん・さとう・油 じゃがいも	キャベツ・にんじん・しめじ もやし・にら・大根・ごぼう ねぎ	しょうゆ・とりガラスープ 塩・こしょう・煮干粉 かつお節厚削り	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.4 g 塩分 2.0 g
5 木	コッペパン・白身魚のフライ・ソース フレンチサラダ・チンゲン菜のスープ	牛乳・白身魚のフライ とり肉・豆腐	コッペパン・油・さとう ごま油	もやし・チンゲン菜・にんじん きゅうり・キャベツ・コーン きくらげ	しょうゆ・とりガラスープ こしょう・塩・酢	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.4 g 塩分 3.7 g
6 金	麦ごはん・牛乳・タッチョリム 春雨サラダ・きのこのみそ汁	牛乳・とり肉 チキン水煮・豆腐 みそ	麦ごはん・油・片栗粉 春雨・ごま油・砂糖	小松菜・にんじん・きゅうり もやし・えのきだけ・しめじ ねぎ・だいこん・にんにく	コチュジャン・しょうゆ コンソメ・酢・煮干だし かつお節厚削り	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.8 g 塩分 2.1 g
9 月	麦ごはん・じゃがいもの肉みそ煮 ひじきのサラダ・ぶりかけ	牛乳・とり肉・生揚げ みそ・ひじき・まぐろ油 漬け	麦ごはん・じゃがいも 油・砂糖・ごま	にんじん・いんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ	しょうゆ・酒・みりん	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g
10 火	食パン・タンドリーチキン コールスローサラダ・ワンタンスープ	牛乳・とり肉 ヨーグルト	食パン・さとう・ごま油 油・ワンタン	にんじん・コーン・キャベツ ブロッコリー・干しいだけ たまねぎ・もやし・ほうれん草	塩・こしょう・カレー粉 ケチャップ・しょうゆ ウスターソース・酢 とりガラスープ	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.7 g 塩分 3.2 g
11 水	麦ごはん・いわしのみそ煮 すきこんぶのいため煮 じゃがいもとだいこんのみそ汁 3年生お弁当	牛乳・いわしのみそ煮 すきこんぶ・さつまあげ あぶらあげ・みそ	麦ごはん・砂糖・油 こんにゃく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・ねぎ だいこん	しょうゆ・酒・みりん かつお節厚削り・煮干粉	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.1 g 塩分 2.8 g
12 木	くろさとうコッペパン 肉団子の中華スープ シャキシャキサラダ	牛乳・豚肉・とり肉 大豆	くろさとうコッペパン・ 油・パン粉 ごま油・マヨネーズ ごま・さとう	ねぎ・はくさい・もやし にんじん・にら・だいこん 小松菜・しょうが・にんじん だいこん・ブロッコリー・れん こん	さとう・しょうゆ こしょう・酒 塩・鶏ガラスープ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.9 g 塩分 2.3 g
13 金	麦ごはん・ひきにくカレー コーンサラダ・みかん	牛乳・ぶた肉	麦ごはん・油・じゃがいも	麦ごはん・しょうが・みかん にんにく・にんじん たまねぎ・りんごソース キャベツ・コーン・きゅうり	カレールウ・チャツネ 中濃ソース・酢・塩 こしょう・ケチャップ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.7 g 塩分 2.1 g
16 月	麦ごはん・とり肉のごまみそ煮 野菜の卵チーズあえ・ひじきのつくだ煮	牛乳・とり肉・生揚げ みそ・卵・チーズ ひじきのつくだ煮	麦ごはん・油・さとう じゃがいも・ごま こんにゃく	ごぼう・にんじん・たけのこ 枝豆・キャベツ・ほうれん草 もやし	みりん・しょうゆ・酒	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.8 g 塩分 2.4 g
17 火	コッペパン・ハンバーグトマトソース マカロニサラダ・コーンポタージュ	牛乳・ハンバーグ ハム・とり肉	コッペパン・油 さとう・マカロニ マヨネーズ	きゅうり・にんじん・キャベツ たまねぎ・コーン・パセリ	中濃ソース・チャツネ 塩・こしょう・酢 ベシヤメルソース トマトケチャップ	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.9 g 塩分 2.7 g
18 水	麦ごはん・サーモンフライ・パックス 切干だいこんあえ・油あげのみそ汁	牛乳・サーモンフライ 油揚げ・みそ	麦ごはん・油・ごま ごま油・さとう	切干大根・ほうれん草・ねぎ キャベツ・にんじん・はくさい	しょうゆ・酒・みりん かつお節厚削り・煮干粉 ソース	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.2 g 塩分 2.7 g
19 木	<冬至献立> 中華めん・みそラーメンの汁 冬至かぼちゃ・大根サラダ	牛乳・ぶた肉・まぐろ油 漬け	中華めん・さとう・油 ごま油・あずき	にんにく・しょうが・にら にんじん・たまねぎ・はくさい もやし・だいこん・小松菜・か ぼちゃ	みそラーメンの素・酢 しょうゆ・みりん・酒	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.7 g 塩分 2.3 g
20 金	チキンライス・グリーンサラダ コンソメスープ・ミニチョコケーキ	牛乳・とり肉・ベーコン	ごはん・チョコケーキ さとう・油	にんじん・たまねぎ・マッシュ ルーム・グリーンピース・ブロッ コリー・キャベツ・ほうれん草	トマトケチャップ・トマト ピューレ・トマトベース ト・塩・こしょう・酢・コ ンソメ・しょうゆ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g



☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた3日後より停止・開始が可能となります。 ・転出入の場合給食回数を日割り計算し精算いたします。
- ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。
ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上の場合となります。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

