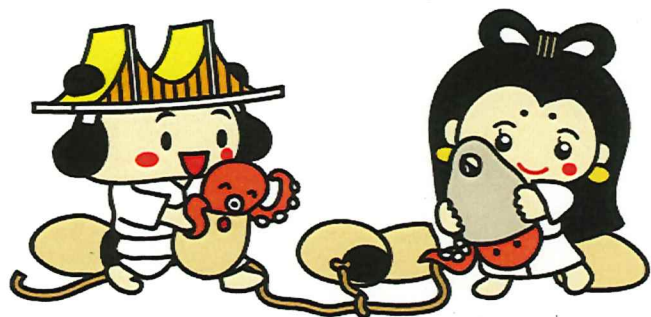




淡路市の献立紹介



令和6年12月分

淡路市学校給食献立

12月2日(月)



献立名

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・さつまいもサラダ（小袋かんきつドレッシング）
- ・たまねぎスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 579Kcal、中学校 784Kcal

たんぱく質：小学校 22.6g、中学校 28.0g

12月3日(火)



献立名

- ・ルーロー飯
- ・ほうれん草の中華和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 578Kcal、中学校 689Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 30.0g

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

12月4日(水)



献立名

- ・魚（さわら）の塩こうじ焼き
- ・小松菜のおかか和え
- ・かす汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585Kcal、中学校 681Kcal

たんぱく質：小学校 29.2g、中学校 32.2g

12月5日(木)



献立名

- ・ユーリンチー
- ・フロッコリーのほん酢和え
- ・エビ団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628Kcal、中学校 749Kcal

たんぱく質：小学校 27.0、中学校 31.2g

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

12月6日(金)



献立名

- ・豚肉のみそ炒め
- ・すいとん
- ・ごはん、牛乳
- ・みかん

エネルギー：小学校 670Kcal、中学校 788 Kcal

たんぱく質：小学校 26.7g、中学校 30.9g

12月9日(月)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 544 Kcal、中学校 747 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 30.5g

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

12月10日(火)



献立名

- ・淡路ビーフの焼肉
- ・おひたし
- ・だいこんのみそ汁
- ・ごはん、淡路島匠牛乳

エネルギー：小学校 650Kcal、中学校 777Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 29.4g

12月11日(水)



献立名

- ・鶏肉の香草焼き
- ・カリフラワーのカレー味
- ・レタスの卵スープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 490Kcal、中学校 747Kcal

たんぱく質：小学校 30.7g、中学校 36.6g

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

12月12日(木)



献立名

- ・魚（かます）のから揚げ
- ・ひじきの煮物
- ・もずくのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 600Kcal、中学校 716 Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、中学校 32.3g

12月13日(金)



献立名

- ・みそおでん
- ・チンゲンサイのいろいろ和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 569Kcal、中学校 678Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 26.3g

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

12月16日(月)



献立名

- ・焼きそば
- ・こんにゃくサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 642Kcal、中学校 865Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、中学校 26.5g

12月17日(火)



献立名

- ・淡路ミンチカツ
- ・カラフルピーマン
- ・鶏団子スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 700Kcal、中学校 796Kcal

たんぱく質：小学校 23.7g、中学校 26.2g

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

12月18日(水)



献立名

- ・親子丼
- ・ほうれんそうの和え物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 578Kcal、中学校 679Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 27.5g

12月19日(木)



献立名

- ・カレーライス
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 682Kcal、中学校 799Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.6g

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

12月20日(金)



献立名

- ・焼き魚(さけ)
- ・白菜のゆず香和え
- ・ほうとう
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 581Kcal、中学校 676Kcal

たんぱく質：小学校 29.0g、中学校 31.5g

12月23日(月)



献立名

- ・フライドチキン
- ・ブロッコリー
- ・豆乳のクリームスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 692Kcal、中学校 899Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 32.8g

写真の量は、中学生分です。