

令和6年  
12月の予定献立表

※食材の状況や自然災害、そのほかの都合により献立を変更することがあります。(重要)  
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。  
※食事の際は注意してよくかんで食べましょう。



カミカミこんだて  
かみごたえのあるメニューです。  
よくかんで食べましょう。



浦添市立学校給食当山共同調理場

TEL: 877-1217  
FAX: 877-8717

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1g~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	2(月) 県産のパパイア 牛乳 とりにくのにんじんソースやき そばうどん ごはん パパイアのみそしる	3(火) みかんの日 みかん 牛乳 パンパンジー ごはん マーボーはるさめ	4(水) DHAを摂ろう やきさばカレーあじ 牛乳 とりごぼうおこわ ひじきとかぼちゃのそばろに	5(木) 赤身の牛肉には鉄分豊富 シーザーサラダ 牛乳 むぎごはん ぎゅうにくのデミグラスソースに	6(金) 豚肉料理で疲れをとろう りんご 牛乳 ぶたスタミナため ごはん サムゲタンふうスープ
	小学校	E 623 P 27 F 22.4	E 588 P 20.6 F 15.4	E 626 P 24.5 F 24.2	E 578 P 22.8 F 14.8
こ ん だ て	9(月) 小魚はよく噛んで食べよう 牛乳 キバナゴフライ パンサンスー ガーリックチャーハン 欠食: 沢岷小	10(火) ポトフを食べて温まろう チキンとマカロニのサラダ 牛乳 あげパン(港川・牧港・沢岷・前田) こくとうパン(内間・神森・浦城) ポトフ	11(水) 県産食材がいっぱい パパイアチャンブルー 牛乳 まぐろのごまみそやき ごはん アーサ汁 欠食: 内間小2年	12(木) イソフラボン豊富 しらあえ 牛乳 とりにくのしょうがやき ごはん どうにゅういり とんじる	13(金) トマトの栄養リコピン ささみとブロッコリーのサラダ 牛乳 ポークステーキ ごはん こんさいのトマトにこみ
	小学校	E 593 P 22 F 20	E 529 P 23.5 F 18.9	E 547 P 28.5 F 15.3	E 601 P 29.1 F 19.5
こ ん だ て	16(月) みかんの美味しい季節 みかん 牛乳 ツナサラダ むぎごはん チキンカレー 欠食: 沢岷小6年	17(火) 食物繊維たっぷり ぶたしゃぶサラダ 牛乳 あげパン(内間・神森・浦城) こくとうパン(港川・牧港・沢岷・前田) むぎいりクリームスープ 欠食: 沢岷小6年	18(水) 肉はタンパク質の源 ささみかぼちゃぐし 牛乳 にくうどん ジャガイモの カレーいため 欠食: 内間小1年	19(木) 琉球料理の日 ななみイリチー 牛乳 だいこんのウサチ ごはん イナムドウチ	20(金) 冬至献立 うむくじ天ぷら 牛乳 トウジンジュシー とうがんブシー 欠食: 浦城小6年
	小学校	E 635 P 21.9 F 16.4	E 531 P 23.8 F 17.5	E 536 P 21.4 F 21.4	E 581 P 24.8 F 18.1
こ ん だ て	23(月) 卵は完全栄養食! にくじゃが 牛乳 いかごはんやき ごはん かきたまじる 欠食: 浦城小6年	24(火) クリスマスメニュー クリスマスケーキ 牛乳 チキンのカラフルソースかけ ミートスパゲティー まめポテトサラダ	25(水) 今年最後の給食 ナムル 牛乳 ヤンニョムチキン ごはん ワンタンスープ	<給食指導目標> 衛生的に食事をしよう <食に関する指導の目標> 風邪を予防する食生活を身につけよう 	
	小学校	E 557 P 24.1 F 12.8	E 712 P 25.2 F 33.9	E 656 P 27 F 22.6	

※ 11月の給食費が、残高不足により引き落としできない状況がみられます。12月の口座振替は12月10日(火)です。残高不足がないようお願いいたします。(重要)

※給食費口座振替手数料(77円)は、10月から全額保護者負担になっております。ご理解ご協力をお願い致します。(重要)

※物価高騰、おいしい給食推進事業は、引き続き、令和7年3月まで実施します。

※毎月の浦添市のホームページに給食使用食材の産地公表と給食写真の掲載をしています。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

