

12月 学校給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー	エネルギー
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	(小)	(中)
					(き)	(あか)	(みどり)	たんぱく質	たんぱく質
1	金	麦ごはん		コーン卵スープ 肉団子の甘酢あん 春雨の酢の物	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ロースハム	こめ むぎ さとう ごま むぎ じゃがいも でんぷん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ コーン にんじん しめじ きゅうり	527	703
								19.8	24.9
4	月	麦ごはん		水炊き風煮 千草焼 ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご チーズ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ むぎ しらたき ごま ゆかり ばんこ	はくさい にんじん ねぎ しめじ きゅうり たまねぎ なら キャベツ ほうれんそう しいたけ	552	738
								24.4	31.0
5	火	かぼちゃパン		白菜のクリームスープ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげん豆 ロースハム だいず だいふくまめ きんときまめ	こむぎ さとう マカロニ ごま じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ はくさい にんじん たまねぎ ひじき キャベツ きゅうり えだまめ	576	736
								22.9	28.5
6	水	麦ごはん		肉じゃが ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん てんぷら (かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	535	712
								21.4	26.7
7	木	中華丼		わかめスープ みかん	ぶたにく いか うすらたまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ きぬさや わかめ えのきたけ ねぎ みかん	550	713
								25.0	31.0
8	金	麦ごはん		豚汁 いわしかりかりフライ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし (にぼし)	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら さとう こめこパンこ じゃがいも	だいこん にんじん しめじ ねぎ かいそう きゅうり もやし しょうが	590	809
								22.5	29.0
11	月	麦ごはん		かきたま汁 鮭バジルフライ ひじきあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ さけ (だしこんぶ かつおぶし)	こめ むぎ でんぷん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな しそひじき バジル	572	715
								25.5	29.4
12	火	米粉パン		ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト クリーム	こめ こむぎ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ もも トマト パイン みかん パナナ	564	728
								25.5	32.6
13	水	ターメリックライス		ひよこ豆のドライカレー ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ チーズ ぎゅうにく ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド コールスロードレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ ほうれんそう	661	833
								22.8	28.5
★★★きくちさんデー「ブロッコリー」★★★									
14	木	人参パン		きつねうどん ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ロースハム (かつおぶし だしこんぶ)	こむぎ さとう カシューナッツ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	589	701
								24.3	28.4
15	金	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしの中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ツナ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり わかめ	556	739
								26.1	32.6
18	月	麦ごはん		もずく汁 きびなごごまフライ 大根サラダ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ きびなご ロースハム	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	もずく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ (だしこんぶ) だいこん きゅうり	530	702
								20.4	25.3
★★★ふるさとくまさんデー「八代地区」★★★									
19	火	ミルクパン		はちベストマトのスパゲティ コーンサラダ・れんこんチップ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	こむぎ さとう マカロニ あぶら ストロベリーケーキ チョコケーキ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ ほうれんそう コーン れんこん いちご	721	922
								24.4	31.1
20	水	麦ごはん		みそおでん 白菜とりんごのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ うすらたまご ロースハム (だしこんぶ かつおぶし)	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう カシューナッツ あぶら	だいこん にんじん コーン はくさい りんご きゅうり	557	736
								24.6	31.2
★★★冬至メニュー★★★									
21	木	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁☆ ホキ天玉揚げ ゆずあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ だいこん にんじん ゆず あおのり	550	712
								21.4	26.0
22	金	チキンライス		野菜スープ ビーンズサラダ	とりにく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ	こめ バター さとう コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ はくさい えだまめ キャベツ きゅうり	555	715
								20.2	25.0

※都合により、献立を変更することがあります。
※だしは()で表示しています。

