

12月給食献立予定表

センター

日	曜	主食	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
3	月	赤飯		味噌汁 から揚げ 小松菜ともやしサラダ	もち米 麦 ごま油 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ビーナツ	牛乳 あげだしこんぶ 鶏肉 ハム ささげ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎしょうが にんにく もやし こまつな	907.0	34.2	33.1
4	火	セルフドッグ		コーンポタージュ	パン ジャがいも	ウィンナー 牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	790.0	27.9	33.2
5	水	菜めし		菊池市姉妹友好都市メニュー(岩手県)		牛乳 鶏肉 あげだしこんぶ まわかめ さつま揚げ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ いんげん	767.0	26.3	16.8
6	木	ミルクパン		ミートスバゲティ かみかみサラダ	パン スバゲティ 油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 しらす チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ きゅうり	835.0	33.3	25.9
7	金	チキンカレーライス		杏仁フルーツ	米 麦 ジャがいも 油 砂糖	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが みかん 黄桃 パイナップル	922.0	24.1	25.0
10	月	キムチ炒めご飯		豆腐のすまし汁 ひじきのサラダ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 オリーブ油	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ ひじき だしこんぶ マグロ	しょうが 白菜 にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	711.0	25.1	23.7
11	火	コッペパン		冬野菜のシチュー コーンのサラダ	パン さといも 油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ かぶ 白菜 パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	676.0	24.4	23.8
12	水	麦ご飯		のっぺい汁 さんま甘露煮 もやしのごま酢和え	米 麦 三角こんにやく さといも 澱粉 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわさんま だしこんぶ	にんじん だいこん ごぼう もやし きゅうり	784.0	28.7	23.5
13	木	食パン(二枚切り)		はるさめスープ フルーツの生クリーム和え	パン 緑豆春雨 砂糖	牛乳 クリーム	白菜 にんじん たまねぎ みかん パイナップル 黄桃 レモン	660.0	17.9	19.6
14	金	麦ご飯		親子煮 白菜のあえもの	米 麦 ジャがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ だけのこ こまつな 白菜	724.0	23.8	13.5
17	月	麦ご飯		豚汁 いわし梅煮 切り干し大根のあえもの	米 麦 さといも こんにやく 植物油 砂糖 ねりごま ごま	牛乳 豚肉 豆腐 いわし	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ	781.0	31.7	21.9
18	火	黒糖パン		ちゃんこうどん 人参サラダ	黒糖パン うどん 麵 砂糖 油	牛乳 鶏肉 あげだしこんぶ マグロ	白菜 ねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	779.0	29.9	22.9
19	水	びりん飯		ふるさとくまさんデー(宇城市)		鶏肉 あげ牛乳 かまぼこ だしこんぶ	しいたけ だいこん ごぼう にんじん こまつな ほうれん草 もやし	715.0	25.8	16.3
20	木	ひのくにパン		ホークビーンズ 甘夏サラダ	パン ジャがいも 油 砂糖 植物油	牛乳 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	791.0	31.5	22.4
21	金	麦ご飯		豆腐と玉ねぎのみそ汁 コロック 大根のゆずあえ	米 麦 ジャがいも 油 砂糖	牛乳 豆腐 あげわかめ いりこ	えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり ゆず	755.0	22.4	19.5
25	火	丸パン		ポルシチ チーズサラダ クリスマスケーキ	ミルクパン ジャがいも バター 油 砂糖 植物油 ケーキ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ きゅうり	881.0	28.0	38.9