



# 12月こんだててよいひょう



菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー 幼稚園 小学校 中学校
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
2	月	麦ごはん	豚汁 いわしのカリカリフライ 切り干し大根のごま和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 いわし くきわかめ	米 麦 ごま油 こんにやく 油 さといも ごま さとう	しょうが ごぼう だいこん 白菜 にんじん しいたけ ねぎ コーン 干切大根 こまつな	593 738 738	
3	火	かぼちゃパン	クリームスパゲティ ヤーコンとハムのサラダ いりご大豆	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム ロースハム 大豆 いりご 青のり	かぼちゃパン さとう がががが バター ヤーコン オリーブ油 米粉 アーモンド ごま 黒砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	555 703 847	
4	水	麦ごはん	豚キムチ丼 卵スープ	牛乳 ぶた肉 卵	米 麦 ごま油 さとう ごま でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ 白菜キムチ たら コーン ほうれん草 しめじ	541 614 752	
5	木	あげパン	とり団子と春雨スープ 大根と海そうのサラダ	牛乳 きな粉 とりだんご 海そう	コッパン さとう 油 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン	462 608 730	
6	金	わかめごはん	呉汁 いわしの生姜煮 なます	牛乳 わかめ 大豆 油揚げ とうふ いわし	米 麦 こんにやく さといも ごま さとう	だいこん にんじん ねぎ こまつな	570 631 772	
9	月	麦ごはん	魚そうめん汁 ちくぜんに	牛乳 魚そうめん わかめ とり肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも こんにやく ごま油 さとう	たまねぎ しめじ ねぎ しいたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん	505 571 701	
10	火	人参パン	白菜のクリーム煮 ミートオムレツ グリーンサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム ミートオムレツ	人参パン 米粉 バター 油 カシューナッツ オリーブ油	にんじん 白菜 たまねぎ レモン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	中止 622 718	
11	水	麦ごはん	大根のそぼろ煮 白菜のひじき和え 塩のり	牛乳 とり肉 大豆 厚揚げ ひじき のり	米 麦 こんにやく さとう 油 でんぶん ごま	だいこん しょうが にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ もやし 白菜 ほうれん草	501 567 701	
12	木	ミルクパン	ワンタンスープ 魚とさつま芋のナッツあえ りんご	牛乳 ぶた肉 ホキ	ミルクパン さとう ワンタン 油 さつま芋 アーモンド	たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ えだまめ りんご	529 635 841	
13	金	麦ごはん	チキンカレー イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 チーズ	米 麦 オリーブ油 バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり	中止 674 841	
16	月	麦ごはん	肉豆腐 くきわかめのごまあえ さんまの梅煮	牛乳 牛肉 厚揚げ くきわかめ さんま	米 麦 しらたき さとう 油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ コーン きゅうり もやし	610 677 862	
17	火	食パン	親子うどん じゃこ豆サラダ マーシャルピーンズ	牛乳 とり肉 卵 ちりめん 大豆	食パン さとう うどん でんぶん ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	493 563 741	
★ふるさとくまさんデー(宇城の味)★								
18	水	びりん飯	白玉汁 れんこんのはさみ揚げ みかん	牛乳 豆腐 油揚げ ぶた肉	米 ごま油 ごま さとう 油 もち	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 干切大根 だいこん えのき れんこん みかん	491 557 717	
19	木	ロールパン	バリバリ焼きそば フルーツ杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵	ロールパン 焼チャー麺 ごま油 でんぶん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ みかん パイン もも	641 691 870	
20	金	麦ごはん	しくらめん入りみそ汁 かぼちゃのうまに	牛乳 とり肉 厚揚げ ちぎりあげ いんげん	米 麦 しくらめん さといも こんにやく さとう	ごぼう ねぎ にんじん しいたけ いんげん かぼちゃ たまねぎ	中止 679 835	
★きくちさんデー(はくさい)★								
23	月	麦ごはん	さばのみぞれ煮 白菜のおかか和え みそけんちん汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま さとう	白菜 こまつな ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ	579 633 791	
24	火	食パン	とりのから揚げ コールスローサラダ 野菜スープ・セレクトケーキ	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこめめ	食パン さとう でんぶん 小麦粉 油 オリーブ油 ケーキ	キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ ブロッコリー しめじ	595 687 896	
25	水	麦ごはん	ハヤシライス れんこんとツナのサラダ	牛乳 牛肉 ソフトチーズ ツナ 海そう	米 麦 油 ごま油 ごま さとう アーモンド	たまねぎ グリンピース にんじん マッシュルーム れんこん ブロッコリー きゅうり	中止 665 824	

※献立および材料は都合により変更することがあります。ご了承ください。