

# 12月 献立予定表

七城学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)
					熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える			
1	火	ミルクパン		チリコンカン チーズサラダ	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 ぶたひき肉 ベーコン チーズ ハム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	763	25.7	22.3
2	水	麦ごはん		豚汁 さんまホイイルまき ごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ さんま	はくさい だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが きゅうり	740	31.6	23.7
3	木	黒糖パン		クリームシチュー 甘夏サラダ	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり あまなつみかん みかん	762	23.2	23.4
4	金	麦ごはん		たまごスープ ぶたキムチ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら てんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ なら にんじん もやし しょうが	795	26.5	19.5
7	月	わかめごはん		はんぺんすまし汁 ごぼうのきんぴら	こめ むぎ あぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく はんぺん ちくわ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん ねぎ	787	27.7	32.0
8	火	ミルクパン さくちさん茶(白菜)		八宝菜 にんじんシュウマイ	コッパン ごまあぶら あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう ぶた肉 かまぼこ えび いか うずらのたまご	はくさい にんじん たけのこ しょうが たまねぎ	742	32.0	31.4
9	水	麦ごはん		味噌おでん おかかあえ	こめ むぎ さとう さといも ねりごま こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とり肉 うずらのたまご みそ かつおぶし ちくわ	きゅうり はくさい だいこん にんじん	770	25.1	18.4
10	木	ソフトフランスパン		スーミータン 鮭チーズフライ 海藻サラダ	ミルクパン あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり肉 たまご かいそう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ コーン	871	28.8	25.3
11	金	チキンカレーライス		コーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり肉 ツナ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ にんにく しょうが	758	28.8	23.4
14	月	むぎごはん		肉じゃが 切干大根のごますあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり グリンピース きりぼしだいこん	798	25.0	26.6
15	火	米粉入りかぼちゃパン		スパゲティナポリタン ツナサラダ	こめいりかぼちゃパン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン にんにく	785	25.4	22.0
16	水	麦ごはん		さつまいもの味噌汁 いわしかろ煮 ひじきサラダ	こめ むぎ ごま さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ハム ひじき みそ いわし	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	775	25.7	16.5
17	木	セルフハンバーガー		コーンポタージュ りんごゼリー	まるパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	734	27.5	23.8
18	金	ひりん飯 くまさん茶(宇城)		白玉汁 ピーナツあえ	こめ むぎ さといも さとう あぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう とり肉 かまぼこ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり もやし	734	32.0	19.8
21	月	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ゆずなます ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とり肉 さつまあげ あつあげ	だいこん にんじん ゆず たまねぎ いんげん たまねぎ しょうが	772	24.6	15.8
22	火	食パン		カレーうどん ごぼうのサラダ	メロンパン うどんめん あぶら さとう オリーブあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり肉 あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	790	22.0	28.9
23	水	チキンライス		ラビオリスープ ひよこ豆のサラダ	こめ むぎ オリーブあぶら さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン チーズ ひよこめ たまご	たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ きゅうり	789	21.5	27.4
24	木	丸パン		コーンクリームスープ フライドチキン ツナマヨサラダ・クリスマスケーキ	まるパン あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とり肉 ツナ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン	850	31.5	41.4