

12月献立予定表

日	曜	こんだて	おもなざいりょう			えいようか エネルギーKcal たんぱくしつ%	家庭で 補いたい 食品
			赤(あか) ちやにくになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	黄(き) ねつやちからになる		
おめでとうこんだて							
1	金	セルフおにぎり きゃべつのいために てづくりココアプリン (白ごはん)	ツナ・のり ふたにく・ちくわ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たかな きゃべつ・たまねぎ・もやし・にんじん・こまつな・ねぎ 	さとう・ごま はるさめ・あぶら・さとう プリンのもと・ココア 白ごはん	623 23.9	卵類 豆製品
4	月	ふゆやさいのにこみ とりつくね ゆかりあえ ふりかけ(さけ)	とりにく・なまあげ・きざみこんぶ とりつくね ふりかけ/ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・れんこん・さやいんげん・ごぼう・ほししいたけ だいこん・きゃべつ・きゅうり・ゆかり	さといも・こんにやく・さとう 白ごはん	625 23.7	種実類 魚介類
5	火	さつまいもとぶたにくのほっくりに ベーコンとかぶのスープ いちごジャム	ぶたにく ベーコン・なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・チンゲンサイ かぶ・にんじん・もやし・はくさい 	さつまいも・でんぶん はるさめ ジャム ココアパン	626 24.6	藻類 種実類
6	水	チキンかつ(ソース・つけあわせ) やさいのすましじる みかん	チキンかつ ぎゅうにゅう	きゃべつ・にんじん たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ねぎ みかん	あぶら じゃがいも 白ごはん	628 23.6	魚介類 豆製品
7	木	ちゃんぽん ひじきのサラダ ヨーグルト	ぶたにく・いか・かまぼこ ひじき・ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	もやし・にんじん・きゃべつ・ねぎ・ほししいたけ にんじん・こまつな・だいこん	ちゅうかめん・あぶら さとう・あぶら 黒糖パン	626 28.3	豆製品 種実類
8	金	ふゆやさいのカレー グリーンソテー ふくじんづけ	ぎゅうにく・だいず ベーコン ぎゅうにゅう	ブロックリー・カリフラワー・たまねぎ・にんじん・かぶ・しょうが・にんにく ほうれんそう・きゃべつ・コーン・もやし ふくじんづけ	あぶら・じゃがいも あぶら 麦ご飯	645 20.4	藻類 種実類
11	月	ぶたたまどんぶり はくさいのおかかあえ ゆずきゼリー	ぶたにく・たまご ちくわ・かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ はくさい・ほうれんそう・にんじん	しらす・さとう・でんぶん・あぶら さとう ゼリー 麦ご飯	644 24.7	豆製品 藻類
12	火	クリームスパゲッティ りんごとかぶのサラダ ブルーベリージャム	いか・とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しめじ・たまねぎ・にんじん・はなっこりー かぶ・りんご・きゅうり・きゃべつ	スパゲッティ・あぶら・こむぎこ・バター あぶら ジャム 小ココアパン	670 25.8	豆製品 魚介類
13	水	マーボーだいこん パンパンジーサラダ オレンジ	とろろ・のり・きんぎょ・まめペースト・あじみそ・しらす ささみフレーク ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・にら・ほししいたけ・しょうが・にんにく ねぎ・きゃべつ・もやし オレンジ	あぶら・でんぶん・さとう ごま・さとう・あぶら・ごまあぶら 白ごはん	648 26.2	乳製品 魚介類
14	木	スープリゾット えいようサラダ とうにゅう/パパロア(みかんあじ)	いか・とりにく・こなチーズ チキンハム ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・ほうれんそう きゃべつ・きゅうり・だいこん・コーン・レモンじる	こめ・じゃがいも・バター あぶら・さとう とうにゅう/パパロア 小はちみつパン	664 24.6	豆製品 藻類
15	金	キムタクごはん きゅうりのちゅうかつ わかめスープ しゅうまい(2こ)	ぶたにく たまご・とうふ・わかめ しゅうまい/ぎゅうにゅう	キムチ・たくあん きゅうり にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	ごまあぶら・さとう ごまあぶら・さとう あぶら/白ごはん	664 26.2	果実類 魚介類
18	月	しろみざかなのパーベキューソースかけ みそじる のりつくだに	ホキ とうふ・みそ のりつくだに ぎゅうにゅう	たまねぎ・しょうが・にんにく・パセリ だいこん・にんじん・はくさい・ごぼう・ねぎ	でんぶん・こむぎこ・あぶら・さとう さつまいも 白ごはん	636 22.9	肉類 果実類
ふるさとこんだて							
19	火	すきやきふううどん カリフラワーのサラダ りんごジャム	ぎゅうにく・なまあげ・たまご だいず・チキンハム ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・ねぎ・こまつな きゃべつ・カリフラワー・はなっこりー・レモンじる	うどん・さとう さとう・あぶら ジャム 小ココアパン	621 26.5	魚介類 藻類
20	水	いりどうふ こまつなののりあえ みかん	とりにく・とうふ・たまご きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ こまつな・だいこん・きゃべつ みかん	あぶら・さとう 麦ご飯	617 24.6	種実類 乳製品
21	木	かぼちゃのシチュー ツナサラダ くろごまきなこクリーム	とりにく・まめペースト・ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・しめじ・たまねぎ・グリーンピース こまつな・はくさい・だいこん・にんじん	あぶら・こむぎこ・バター あぶら 黒ごまきなこクリーム ココアパン	630 25.9	種実類 卵類
クリスマスこんだて							
22	金	チキンライスのクリームソースかけ やさいスープ クリスマスデザート(セレクト)	とりにく・ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・にんにく きゃべつ・たまねぎ・ほうれんそう	あぶら・バター・こむぎこ じゃがいも (ケーキ・ゼリー) ケチャップライス	725 22.8	果実類 藻類

～1/9(火)：始業式/給食開始～

1月9日	火	ななくさふうがゆ じゃがいもとりにくのオーロラあえ みかん イチゴジャム	とりにく・みそ ぎゅうにゅう	だいこん・はくさい・かぶ・こまつな・にんじん・せり しょうが みかん	こめ でんぶん・こむぎこ・じゃがいも いちごジャム/小ココアパン	635 22.4	卵類 種実類
------	---	---	-------------------	--	--	-------------	-----------

※材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

22日(金)：終業式/給食終了

☆22日(金)のクリスマス献立には、セレクトデザートがつきます。



1日(金)は『おめでとう献立』です
12月がおたんじょう日のお友だちをお祝いしましょう♪



15日(金)のキムタクごはんとは…
長野県塩尻市の学校給食が生んだご当地グルメです。子供達に、地元の漬物を食べてもらいたいと考案されたそうです。(キムチ、たくあん、豚肉を炒めて、ごはんには混ぜます。)

19日(火)は『ふるさと献立』です
牛肉・生揚げ・白菜・ねぎ・小松菜・卵・大豆・キャベツ・はなっこりー・カリフラワー・りんごジャムは、山口県産・防府市産の予定です。(パン・牛乳は、山口県産です。)

