

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿・・・工夫してもりつけよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくにくやほねになる(赤)	からだのちようしをとのえる(緑)	
1	金	●むぎごはん		○のっぺい汁 ◆塩サバ ★ささみと野菜のごま和え	こめむぎ さといも でんぷん ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげだし(いりこ) さば	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	655 27.3
4	月	●むぎごはん		○肉豆腐 ★聖護院だいごんのサラダ うまかってん	こめむぎ マロニー こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ うまかってん	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ リーフタス きゅうり しょうごいんだいこん	637 26
5	火	●むぎごはん		○豆乳とん汁 ★レバーとさつま芋の揚げからめ ◆りんご	こめむぎ こんにやく さつま芋 あぶら カシュナツツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こおりとうふ とうにゅう だし(いりこ) レバー	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ りんご しょうが	766 29.7
6	水	●チキンライス		○ラビオリスープ ◆小松菜入りオムレツ ★フルーツのクリーム和え	こめむぎ さとう ラビオリ あぶら クリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう だいこん しめじはくさい こまつな パイン もも みかんレモン	617 21.8
7	木	■揚げパン (津森小・中央小) コッパン		○汁ビーフン ★ブロッコリーとハムのサラダ いちごジャム	コッパン さとう ビーフン アーモンド あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ ブロッコリー しょうが きゅうり	571 23.6
8	金	●むぎごはん		○里芋のみそ汁 ★大豆の磯煮 ◆にんじんシューマイ(1つ)	こめむぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそだし(いりこ) だいず とりにく てんぷら にんじんシューマイ	はくさい しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	603 24.1
11	月	■むぎごはん		○ビーフカレー ★豆とペビーリーのサラダ ヨーグルト	こめむぎ じゃがいも あぶら カシュナツツ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが レタス ペビーリーフ きゅうり	703 23.5
12	火	●むぎごはん		○おでん ★野菜の梅マヨ和え ◆ミニトマト(1つ)	こめむぎ こんにやく さといも さとう ごま /ツグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご ちくわ かつおぶし だし(こんぶ・かつおぶし)	にんじん だいこん キャベツ きゅうり うめ ミニトマト	603 23.3
13	水	●鮭めしご飯		○だんご汁 ★切り干し大根のじゃこ和え みかん	こめむぎ ごま こんご しらたまご さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげだし(いりこ) ちりめん	だいこんば にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし みかん	628 26.1
14	木	こめ 米粉パン		○クリームシチュー ★海藻サラダ ◆れんこんチップス	こめパン じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろういんげんまめ かいそう こんぶ ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ きゅうり コーン れんこん	597 30
15	金	●むぎごはん		○わかめスープ ◆えびカツ ★なすのみそ炒め	こめむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ わかめ えびカツ ぎゅうにく みそ	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ なす たまねぎ なら にんにく しょうが	624 25.3
18	月	●むぎごはん		○かきたまうどん ◆いわしの梅煮 ★もやしの昆布和え	こめむぎ うどん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし(こんぶ・かつおぶし) いわしうめに こんぶ	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり はくさい もやし	621 26.6
19	火	ふるさとくまさんデー ～ 菊池 地域 ～ ●赤米ごはん		○武光公鍋 ★にんじんツナサラダ ももゼリー	こめ あかまい しらたまもち アーモンド さとう あぶら ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし(こんぶ) ツナ たまご	ごぼう だいこん にんじん はくさい しいたけ こまつな きゅうり たまねぎ	594 21.2
20	水	冬至献立 ●むぎごはん		○魚そうめん汁 ★かぼちゃのそぼろ煮 ◆いわしのカリカリフライ(1尾)	こめむぎ こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく だし(こんぶ・かつおぶし) ぎゅうにく いわしのカリカリフライ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ えだまめ	648 26.6
21	木	ミニミルクパン		○ミネストローネ ◆てりやきチキン ★ほうれん草のサラダ クリスマスケーキ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ てりやきチキン ハム	たまねぎ しめじ にんじん かぶ こまつな トマト コーン ほうれんそう にんにく きゅうり	662 29.9

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。

★この献立表は、町内統一のもので、給食実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。

☆7日の揚げパンには、コッパン・油・きなこ・さとうを使用します。



21日(木)はクリスマスケーキ(セレクトケーキ)です。
チョコ味とイチゴ味の2つ中から、事前を選んでケーキが届きますよ。
ケーキの他にも、クリスマスカラーの赤や緑を使った料理やチキン料理がきます。
1年間の最後の給食を楽しんでくださいね!

