

●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) | ちやくやくやほねになる(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 こんにゃく | 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 ★聖護院だいこんのサラダ うまかってん | こめむぎ マロニー こんにゃく 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 こんにゃく さつま芋 あぶら カシュナッツ 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) コッペパン | | ○汁ビーフン ★ブロッコリーとハムのサラダ いちごジャム | コッペパン 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 こんにゃく 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 カシュナッツ 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 こんにゃく さといも さとう ごま ソイグ 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 こんぎこ 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 さまあぶら 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 こんにゃく 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、コッペパン・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つの中から、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!

