



12月

こんだてひょう



令和4年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(パージュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをとのえる(緑)		
1	もく	黒糖パン		○ひよこ豆のスープ ◆スペイン風オムレツ ◆エンサラディージャ・ルサ	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン ひよこめめ チーズ スペインふうオムレツ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん パセリ ピクルス きゅうり グリンピース	655 28.1	
2	きん	牛丼 (■麦ごはん)		○具だくさん汁 ■牛丼の具 みかん	こめ むぎ こんにゃく しらたき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だし (いりこ) ぎゅうにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ しめじ みかん	659 27.1	
5	げつ	●麦ごはん		○にら玉スープ ◆ハンバーグのごまみそだれ ◆ひじきあえ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご パーコン ハンバーグ みそ しそひじき	にんじん たまねぎ にら もやし きくらげ キャベツ きゅうり	607 22.4	
6	か	◆揚げパン		○冬野菜スープ ★ペンネアラビアータ	コッペパン あぶら さとう くるざとう パンネ オリーブゆ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	はくさい にんじん だいこん かぶ たまねぎ こまつな トマト ブロッコリー にんにく	621 24.9	
7	すい	●麦ごはん		○はんぺん汁 ◆さばの煮つけ ◆たくわんあえ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう はんぺん ちくわ わかめ さば だし (かつおぶし・こんぶ)	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぶづけ	631 27.8	
味の旅 ～香川県～					○打ち込み汁(香川県) ◆ごまじゃこあえ 納豆	こめ むぎ うどん さといも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん あぶらあげ みそ だし (いりこ) なっとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり こまつな	656 26.0
8	もく	●麦ごはん							
9	きん	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレールウ ◆グリーンエッグサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ	681 21.7	
12	げつ	●麦ごはん		○五目豆腐 ◆焼きぎょうざ ◆カリカリきゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ しょうが きゅうり	606 22.3	
13	か	ミルクパン		○クリームスパゲティ ◆フレンチサラダ ★ココア豆	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう パーコン チーズ スキムミルク ハム だいず	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう キャベツ レタス きゅうり コーン	672 27.2	
14	すい	●麦ごはん		○豚汁 ◆いわしの梅煮 ◆ほうれん草のアーモンドサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし (いりこ) いわしうめに	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	641 26.7	
15	もく	■麦ごはん		○トックスープ ■ビビンバの肉 ■ビビンバの野菜	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ もやし にんにく しいたけ こまつな	639 24.9	
16	きん	●麦ごはん		○じゃがいものそぼろ煮 ◆小松菜の磯あえ ●手作り佃煮	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり いりこ かつおぶし こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや こまつな キャベツ	619 23.4	
ふるさとくまさんデー ～宇城地域～					○白玉汁 ◆馬肉のメンチカツ ◆みかん入りサラダ	こめ あぶら さとう ごま とうふ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ばにく メンチカツ だし (かつおぶし・こんぶ)	しいたけ にんじん えだまめ しめじ たまねぎ だいこん こまつな ねぎ みかん きゅうり キャベツ	680 24.4	
19	げつ	●ぶりんめし			ぼにくの日				
20	か	セルフドッグ (コッペパン)		○ブラウンスープ ◆ウインナー ◆コーンサラダ	コッペパン さとう じゃがいも バター あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい にんにく コーン キャベツ きゅうり	644 25.6	
21	すい	●麦ごはん		○石狩汁 ◆豚肉と大根の煮物	こめ むぎ じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ ぶたにく だし (こんぶ)	キャベツ にんじん コーン ねぎ ごぼう だいこん しょうが きぬさや しょうが	615 27.5	
セレクト給食					○パンプキンポターージュ ◆万代 特シ・アロカリサラダ クリスマスケーキ	まるパン でんぶん こむぎ あぶら オリーブゆ さとう ケーキ	ぎゅうにゅう パーコン チーズ スキムミルク とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ	701 26.3
22	もく	丸パン							
23	きん	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆コロコロピーズサラダ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ミックスピーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト えだまめ にんにく きゅうり	673 23.1	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

御船町から毎月馬肉を提供いただいています。12月は19日(月)の「馬肉のメンチカツ」を給食用で特別に作っていただきました。しっかり味わい、感謝して食べましょう。