

12月



こんだてひょう



令和5年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (色付き) ○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 たんぱく質
					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とのえる (緑)	
1	きん	●麦ごはん		○じゃがいものみそ煮 ◆ごぼうサラダ ひじきのり佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ハム ひじきのりつくだに	にんじん だいこん れんこん しいたけ きぬさや ごぼう きゅうり しょうが	601 22.9
4	げつ	●麦ごはん		○貝だくさんみそ汁 ◆さばのソース煮 ◆酢の物	こめ むぎ さともこんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば わかめ みそ だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	616 23.2
5	か	セルフドッグ (コッペパン)		○クリームシチュー ◆コールスロー ◆ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら バター	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり	613 27.0
6	すい	●麦ごはん		○麻婆大根 ◆パンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいたまご みそ	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	603 24.5
7	もく	◆揚げパン		○焼きそば ★グリーンエッグサラダ ◆食アーモンド	コッペパン スパゲティ あぶら アーモンド さとう こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか たまご あおのり きなこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ブロッコリー きゅうり	620 27.0
8	きん	ポークカレーライス (■麦ごはん)		■ポークカレールウ ◆ヨーグルトドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ りんご きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが	628 20.9
11	げつ	●麦ごはん		○親子煮 ◆マロニーの和え物	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし (かつおぶし) こうどうふ たまご ハム	にんじん たまねぎ ねぎ もやし ピーマン コーン	601 26.1
12	か	●麦ごはん		○のっぺ汁 ◆さばのカレー醤油焼き ◆野菜の磯和え	こめ むぎこんにやく さとも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ だし (いりこ) さば のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	605 25.4
13	すい	味の旅 ~山口県~ ●麦ごはん		○つみれ汁 ◆チキンチキンごぼう	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	えのきたけ はくさい にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	611 26.5
14	もく	しよく 食パン		○ポークビーンズ ◆コーンサラダ みかん	しよくパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいたまご ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん	616 27.7
15	きん	●麦ごはん		○里芋のうま煮 ◆ひじきのサラダ ◆小松菜入り厚焼き玉子	こめ むぎ さともこんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ひじき こまつないりあつやきたまご	にんじん だいこん しいたけ しょうが いんげん キャベツ きゅうり	627 24.4
18	げつ	ふるさとくまさんデー ~宇城地域~ ●ぶりんめし		○白玉汁 ◆れんこんの梅マヨサラダ	こめ あぶら さとう ごま しらたまだんご アーモンド ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ) くきわかめ かつおぶし	しいたけ にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ だいこん こまつな ねぎ れんこん きゅうり うめ	605 23.1
19	か	給食×図書コラボメニュー ~月ようびはなにたべる? しよく 食パン		○スパゲティナポリタン ◆ナッツサラダ チーズ	食パン スパゲティ あぶら カシューナッツ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり	622 26.7
20	すい	●麦ごはん		○そぼろ煮 ◆切干大根のツナサラダ ◆きびなごのカリカリフライ	こめ むぎこんにやく さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ きびなごのかりかりフライ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ しょうが きぬさや きゅうり きりぼしだいこん	622 27.4
21	もく	冬至献立 セルフハンバーガー まる (丸パン)		○かぼちゃのポターージュ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆レモンサラダ	まるパン あぶら さとう セルフハンバーガー レモン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ スキムミルク ハンバーグ	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ きゅうり レモン	610 26.9
22	きん	クリスマス献立 ●チキンライス		○野菜のスープ煮 ◆ブロッコリーサラダ セレクトケーキ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも アーモンド ケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ハム ウインナー チーズ	たまねぎ トマト グリンピース にんじん しめじ はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	607 24.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更場合があります。