

12月 こんだてひょう



令和6年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(ﾊﾞｯｼﾞ) ○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)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
2	げつ	●麦ごはん		○おでん ◆かみかみサラダ 納豆	こめ むぎ さといも こんにやく アーモンド さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわいかな かつお だし(かつおぶし)	だいこん にんじん ごぼう きゅうり	625 26.7
3	か	コッペパン		○冬野菜スープ ◆カレーミートビーンズ みかん	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく チーズ	はくさい にんじん だいこん たまねぎ こまつな ブロッコリー コーン えだまめ にんにく みかん	613 27.0
4	すい	●麦ごはん		○豆腐汁 ◆いわしの梅味噌煮 ◆即席漬	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ だし(かつおぶし) こんぶ いわしうめみそに	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり	610 25.6
5	もく	鶏そぼろ丼 (●麦ごはん)		○さつまいものみそ汁 ■鶏そぼろ丼の具 ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし(いりこ) とりにく だいす たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが	672 26.7
6	きん	●麦ごはん		○ダブルマーボー ◆ひじきシューマイ(1個) ◆チンゲン菜のごまサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく ひじきシューマイ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	619 24.3
9	げつ	●麦ごはん		○わかめと卵のスープ ◆黒のﾊﾞｰｸﾞ ﾎｰﾝｽﾞｶｹ ◆中華サラダ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご ホキ みそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ パセリ キャベツ もやし きゅうり きくらげ トマト	606 25.1
10	か	丸パン		○キャロットポタージュ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆キャベツのマスタードサラダ	丸パン あぶら さとう	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 にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	609 26.8
11	すい	●じゃこ菜めし		○五目肉じゃが ◆春雨の酢の物	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにやく さとう はるさめ	ちりめんぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ わかめ ハム	こまつな たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ きゅうり	630 25.3
12	もく	食パン		○スパゲティナポリタン ◆シーザーサラダ 大豆チョコクリーム	コッペパン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう だいすチョコクリーム クルトン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ レタス きゅうり にんにく トマト	636 21.9
13	きん	丼カレーライス (●麦ごはん)		■チキンカレールウ ◆れんこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん れんこん にんにく えだまめ しょうが	656 22.3
16	げつ	●麦ごはん		○のっぺい汁 ◆さばの煮つけ ◆ナッツサラダ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら でんぷん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし(かつおぶし) さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり もやし	677 26.2
17	か	ミルクパン		○汁ビーフン ◆ツナサラダ チーズ(2個)	こくとうパン あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ わかめ チーズ	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	609 27.9
18	すい	●麦ごはん		○大豆の磯煮 ◆切干大根の酢の物	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす とりにく くわわかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ だいこん きゅうり	626 26.3
19	もく	●けんちん飯		○せんだご汁 ◆酢味噌あえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも でんぷん	とうふ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし(いりこ) わかめ みそ いか	だいこん しいたけ にんじん きぬさや はくさい ごぼう ねぎ きゅうり	616 24.6
20	きん	●麦ごはん		○かぼちゃのごま汁 ◆五目厚焼玉子 ◆ほうれん草のおかかあえ	こめ むぎ こんにやく ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ だし(いりこ) ごもくあつやきたまご かつおぶし	にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり	603 24.0
23	げつ	●ガーリックライス		○コンソメスープ ◆フライドチキン ◆グリーンサラダ クリスマスケーキ	こめ むぎ パター でんぷん こむぎこ あぶら さとう ケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ ピーマン コーン きゅうり にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ えのきたけ ほうれんそう しょうが	676 24.4

※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