



# 12月 こんだてひょう



令和3年度  
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎょう にゅ	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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	すい	麦ごはん		さつまいものみそ汁 さんまのみぞれ煮 即席漬	こめ むぎ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそだし (いりこ) さんまみぞれに こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり	637 23.3
2	もく	豚玉丼 (むぎごはん)		豚玉丼の具 ひじきのマヨサラダ 黒糖ビーンズ	こめ むぎ でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき こうやとうふ だし(かつおぶし・こんぶ) チキンハム こくとうビーンズ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	650 29.6
3	きん	麦ごはん		ちゃんこ風スープ ちくわの磯辺揚げ キャベツのゆかり和え	こめ むぎ しらたき こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ つくね あおのり	しいたけ にんじん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり しそ	608 24.6
6	げつ	ピビンバ (麦ごはん)		トックスープ ピビンバ (牛肉甘辛煮・ナムル) 焼きプリンタルト	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう ごま やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ しいたけ もやし にんにく こまつな	691 27.7
7	か	ハムチーズパン		春雨スープ マカロニサラダ	マヨネーズ はるさめ じゃがいも ごまあぶら しょくパン マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム チーズ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しいたけ キャベツ きゅうり	610 22.8
8	すい	麦ごはん		のっぺい汁 ハンバーグのおろしソース 御船川のごまサラダ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし (かつおぶし こんぶ) ハンバーグ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ みらねがわ キャベツ コーン	620 25.0
9	もく	セルフフィッシュ バーガー (丸パン) 給食×図書		ルドルフのクリームシュー 白身魚のフライ・レタス 外タリ-ス りんご	まるパン あぶら 外タリ-ス	しろみざかなフライ ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク	レタス たまねぎ にんじん しめじ パセリ りんご	678 27.2
10	きん	貝めし		いちよう葉汁 わかめといかの酢の物	こめ むぎ こんにやく さとう さといも あぶら ごま	ばにく ぎゅうにゅう だいず とりにく だし(かつおぶし) わかめ いか	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん だいこん れんこん キャベツ きゅうり しょうが	688 29.3
13	げつ	麦ごはん		みそ煮込みおでん 牛肉とれんこんの炒め煮 味付けのり	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 とりにく あつあげのり うすらたまご ちくわ がんもどき みそ だし(かつおぶし こんぶ) ぎゅうにく	だいこん にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん しょうが	678 29.0
14	か	食パン いちごジャム		ひよこ豆のスープ スコッチエッグ グリーンサラダ	しょくパン じゃがいも さとう オリーブゆ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ チーズ スコッチエッグ	たまねぎ はくさい にんじん パセリ きゅうり キャベツ ブロッコリー	673 27.3
15	すい	麦ごはん		ほうれん草と卵のスープ 鮭のムニエル フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご さけ ハム	ほうれんそう コーン にんじん レタス えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり にんにく パセリ レモン キャベツ	627 30.0
16	もく	麦ごはん		マーボー春雨 コーンシューマイ 中華あえ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ コーンシューマイ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが もやし にんにく チンゲンサイ	640 21.2
17	きん	びりんめし ふるさとくまさんデー ～宇城地域～		白玉粉入りだんご汁 れんこんサラダ みかん	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ ごま	とりにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ だし (いりこ) ツナ	しいたけ にんじん えだまめ だいこん ごぼう はくさい ねぎ れんこん きゅうり みかん	657 23.7
20	げつ	麦ごはん		みそ汁 ひじきのり佃煮 肉詰めいなり じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター アーモンド 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) わかめ ちりめん あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな きゅうり	619 23.9
21	か	ミルクパン		えび天うどん (うどん えびの天ぷら) ほうれん草サラダ	ミルクパン うどん あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ だし (かつおぶし こんぶ) えびのてんぷら ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	625 23.0
22	すい	麦ごはん 冬至		貝だくさん汁 かぼちゃのそぼろ煮 焼きししゃも	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ だし (いりこ) ぶたにく てんぷら ししゃも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース	638 26.4
23	もく	丸パン ～クリスマス献立～		オニオンスープ 鶏の照り焼き ごぼうサラダ おたのしみケーキ	まるパン さとう ごま ケーキ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ごぼう きゅうり	643 25.9
24	きん	カレーライス (麦ごはん)		チキンカレールウ ビーンズサラダ いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ミックスビーンズ チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく りんご いちご しょうが キャベツ きゅうり	688 21.6

※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

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉をいただきます。今月は10日(金)の「貝めし」に使います。しっかり味わい、感謝して食べましょう。