



































12月 こんだてよていひょう

苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
						あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
						ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
2	げつ		むぎごはん		しおサバ きのこけんちんじる ひじきいため	ぎゅうにゅう さば とりにく だいず あつあげ ひじき さつまあげ	こめ むぎ さといも しらたき ごま さとう あぶら	しめじ たまねぎ ねぎ にんじん いんげん しいたけ	573 706	21.2 25.3	かつお こんぶ
3	か		ぶたキムチごはん		だいずとうふのフライ わかめのすましじる かぼちゃサラダ	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう かまぼこ だいず とうふ ロースハム ヨーグルト	こめ ごまあぶら	しょうが にんじん キムチ ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり コーン	698 829	25.9 29.9	かつお こんぶ
4	すい		あげパン		ポトフ シーザーサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	589 743	21.3 26.1	
5	もく		むぎごはん		チキンナゲット(小1中2) カレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず チキンナゲット グリンピース ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パイン バナナ	775 953	25.3 29.9	
6	きん		むぎごはん		ひじきシューマイ マーボーどうふ バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ひじき とりにく ぶたにく だいず ロースハム グリンピース	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが しいたけ きゅうり もやし	682 827	26.6 31.7	
9	げつ		むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ あいしょうじる きのこいため	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ ベーコン	こめ むぎ さといも しらたき バター さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう	649 777	27.1 31.7	いりこ
10	か		むぎごはん		おでん ごぼうサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ とりにく なっとう うすらたまご あつあげ がんもどき ツナ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう きゅうり	735 898	30.4 36.3	こんぶ
11	すい		ミルクパン		ふゆやさいグラタン やさいスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パン マカロニ	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ だいこん はくさい キャベツ にんじん きゅうり コーン	673 866	25.7 31.9	
12	もく		むぎごはん		いわしのうめに すいとんじる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ ひじき あぶらあげ えだまめ	こめ むぎ しくらめん さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	610 747	26.6 31.8	
13	きん		むぎごはん		あつやきたまご ぶたじる こうはくなます	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい しょうが ねぎ しいたけ	608 724	23.5 27.0	いりこ
16	げつ		むぎごはん		ハンバーグ はるさめスープ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とりささみ	こめ むぎ はるさめ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり しいたけ もやし	594 746	22.6 28.4	
17	か		むぎごはん		やさいコロッケ はくさいのみそしる きりぼしたいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ はくさい にんじん キャベツ きゅうり しいたけ きりぼしだいこん	632 791	21.2 25.8	いりこ
共通メニュー:かぶのシチュー											
18	すい		コッペパン		ウインナー かぶのシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	パン バター じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ コーン きゅうり	518 692	20.6 27.3	
19	もく		むぎごはん		いわしおかかに さといものにもの はくさいづけ・みかん	ぎゅうにゅう いわし とりにく すきこんぶ さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	だいこん はくさい いんげん にんじん みかん	700 855	27.2 32.8	
冬至(とうじ)こんだて											
20	きん		むぎごはん		さけのしおやき かぼちゃのそぼろに ほうれんそうのゆずあえ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン ゆず	691 826	31.0 35.0	
クリスマスこんだて											
23	げつ		チキンライス		フィレオチキン レタスのコンソメスープ カラフルサラダ・クリスマスケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チキンナゲット グリンピース	こめ あぶら じゃがいも ケーキ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ レタス パプリカ	687 813	23.1 26.0	
24	か		むぎごはん		ちぐさやき ぐだくさんみそしる こうみあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり つぼづけ(だいこん)	605 761	22.8 28.0	いりこ

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

きせつ た し  
季節の食べものについて知ろう

今月の苓北産

こめ こねぎ きゅうり だいこん キャベツ  
はくさい かぶ レタス