

# 12月 こんだてよていひょう

帯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 エネルギー (kcal)	だし たんぱく しつ(g)	
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からたのちょうしをととのえる			
1	げつ	むぎごはん	牛乳	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 あぶらさとう ごまあぶら こんにゃくごま	にんじん ごぼう だいこん はくさい しょうが こねぎ しいたけ	608 724	23.5 27.0	
2	か	むぎごはん	牛乳	はるまき はるさめスープ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	こめむぎ あぶらこむぎこはるさめ かたくりこさとう こめこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ はくさい こねぎ きゅうり もやし	583 749	19.0 23.8	
人気ランキング8位:スパゲティ					ワインナー(小1中2) ミートスパゲティ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ぶたにく チーズ	パン スパゲティめん さとう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	698 950	28.5 38.5
3	すい	ミルクパン	牛乳	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 あつあけ ひじき さつまあげ だいす	こめむぎ さといも しらたき さとう ごま あぶら	しめじ たまねぎ にんじん こねぎ いんげん しいたけ	573 706	21.2 25.3	
5	きん	ぶたキムチごはん	牛乳	だいすととうふのフライ わかめのすましる かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きょくにすりみ だいす あおさ わかめ まぼこ ハム ヨーグルト	こめ ごまあぶら あぶら ごま さとう パンこめこ	しょうが にんじん はくさいキムチ たまねぎ しいたけ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	698 829	25.9 29.9	
8	げつ	むぎごはん	牛乳	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 あぶらあげ ちくわ ひじき えだまめ	こめむぎ さとう かたくりこ しらめん ごま あぶら	うめ たまねぎ にんじん ほうれんそう こねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	610 747	26.6 31.8	
人気ランキング7位:ほうれんそうムース					げんきのるレバー もすくのすましる ほうれんそうムース	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく もすく ちくわ	こめむぎ かたくりこ こむぎ あぶら ごま さとう ほうれんそうムース	にら にんじん しょうが にんにく えのき こねぎ	701 851	27.8 33.5
10	すい	ミルクパン	牛乳	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 ワインナー	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 にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	671 863	25.4 31.5	
人気ランキング9位:フレーツヨーグルト					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 とりにく ぶたにく だいす グリンピース ヨーグルト	こめむぎ パンこむぎ あぶら じゅがいも	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんごみかん パイン もも バナナ	775 953	25.3 29.9
11	もく	むぎごはん	牛乳	やさいコロッケ はくさいのみそしる きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ちりめん とうふ あぶらあげ わかめ	こめむぎ じゃがいも さつまいも あぶら さとう パンこむぎ かたくりこ こめこ ごまあぶら ごま	ゆかり たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ はくさい にんじん きりほしだいこん きゅうり	634 794	21.3 25.9	
世界の料理:インド					バターチキンカレー まめまめサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいす ハム えだまめ ひよこまめ ヨーグルト	ナン あぶら バター クリーム さとう	ににく しょうが たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	626 760	32.0 38.7
16	か	むぎごはん	牛乳	おでん ごぼうサラダ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらまたまご さつまあげ がんもどき こんぶ ツナ なっとう	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	
共通メニュー:花野菜と豚肉のミルクスープ					ほうれんそうオムレツ はなやさいとぶたにくのミルクスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	パン あぶら さつまいも こむぎ	ほうれんそう たまねぎ にんじん プロッコリー コーン キャベツ きゅうり	578 734	25.5 32.2
帯北こんだて(地産地消)					いわしおかかに みそけんちんじる はくさいづけ・みかん	ぎゅうにゅう いわしあつおぶし とりにく とうふ こんぶ	こめむぎ さとう ごまあぶら こんにゃく さといも ごま	だいこん にんじん こねぎ はくさい みかん	658 799	26.3 31.5
ふるさとまさんてー:菊池地区の味					ハンバーグ おひめさんだんごじる にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ツナ	こめむぎ かたくりこ こむぎ しらたまご さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい しいたけ こねぎ きゅうり コーン	682 862	25.2 31.8
冬至(とうじ)こんだて					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 たまねぎ いんげん 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・セレクトケーキ					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	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ フィレオチキン ベーコン	こめあぶら じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん コーン レタス パセリ きゅうり キャベツ パブリカ	687 813	23.1 26.0

※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

きせつたもの  
季節の食べ物について知ろう

## 今月の帯北産

こめ だいこん はくさい こねぎ  
キャベツ さつまいも かぼちゃ レタス みかん



11月の給食でよりにのせた「好きな給食ランキング」のメニューを  
12月から2月にかけて提供していきます。