



12月 こんだてひょう



令和3年度
御船町学校給食センター

ごはん用おわん (P-2J)

○大きいおかず用おわん ◆パン皿

★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう

ひ	よう	しゅしょく	さゆ う にゅ	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる	ちやくやくよねになる	からだのちようしをととのえる	
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 (■麦ごはん)		■豚玉丼の具 ◆ひじきのマヨサラダ ◆黒糖ピーズ	こめ むぎ でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	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 こくとうピーズ	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	ピビンパ (■麦ごはん)		○トックスープ ピビンパ(■牛肉旨辛煮・■ナムル) チーズ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく チーズ	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	コッパパン (御船小は◆揚げがっ)		○春雨スープ ◆マカロニサラダ ★マカロニが(御船小)	コッパパン マカロニ ノンエッグ マヨネーズ はるさめ じゃがいも ごまあぶら (あぶら さとう くらざとう)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム (ぎなこ)	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 でんぶん 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 スーパーガー (丸パン)		○キャロットポターージュ ◆白身魚のフライ・レタス 外タタリ ★りんご	まるパン あぶら ノンエッグ 外タタリ	しるみさかなフライ 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	●具めし		○いちよう葉汁 ◆わかめといかの酢の物 焼きプリンタルト	こめ むぎ こんにやく さとう さといも あぶら ごま やきプリンタルト	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	しよくパン 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 でんぶん 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 から しょうが もやし にんにく チンゲンサイ	640 21.2
17	きん	●ぶりんめし 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 しらたまご 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 ◆五目卵焼き ◆じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそだし (いりこ) ちりめん ごもくたまごやき	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	619 23.9
21	か	ミルクパン		えびうどん (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		○具だくさん汁 ◆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・ケーキ	まるパン さとう ごま ケーキ ノンエッグマヨネーズ	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)		■チキンカレーウ ◆まめまめサラダ ◆いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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 えだまめ きゅうり	684 22.4

※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

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「具めし」に使用します。しっかり味わい、感謝して食べましょう。