

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(パージュ) ○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!

| ひょう | しゅしよく | ぎゅうじょう | 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) | からだのちようしをととのえる(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 こんにゃく 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 かつおぶし 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 ◆カレーミートピーズ 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 だいず 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 だいず 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 でんぶん 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 ◆薫のバーベキューソースかけ ◆中華サラダ | こめむぎ でんぶん 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 | | ○キャロットポターージュ ◆ハンバーグのクチャッソース ◆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 こんにゃく 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 だいずチョコクリーム 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 ◆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 こんにゃく さといも あぶら でんぶん 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 ツな 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 こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう だいず とりにく くきわかめ 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 でんぶん | 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 こんにゃく 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 バター でんぶん 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