



12月

献

立

予

定

表



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
1	げつ	むぎごはん		サーモンフライ たまねぎのみそ汁 コーンサラダ	こめあぶら むぎ さとう	牛乳 サーマンフライ わかめ	たまねぎ ねぎ コーン キャベツ きゅうり	601	23.1	中学生が考えた メニュー第2弾
2	か	ココアパン		親子うどん キャンディーポテト	こむぎこ さとう うどんめん みずあめ さつま芋 あぶら バター	牛乳 昆布 とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	617	22.3	キャンディポテト
3	すい	豚丼		キムチあえ みかん	こめ さとう むぎ こんにやく こんにやく あぶら	ぶたにく しらす 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが みかん キャベツ きゅうり はくさい	520	19.7	みかん
おでん										
4	もく	むぎごはん		みそおでん ひじきあえ なっとう	こめ さといも むぎ こんにやく さとう ごま	牛乳 うずらたまご 昆布 とりにく ちくわ なっとう あつあげ かつおぶし ひじき	にんじん きやべつ だいこん もやし	604	27.2	だいこん
5	きん	てりやきチキンドッグ		ラビオリのスープ 大豆サラダ	さとう でんぶん ラビオリ あぶら	とりにく チーズ ハム 牛乳 だいず	にんじん たまねぎ もやし しめじ きゅうり キャベツ コーン	589	30.4	てりやき チキンドッグ
8	げつ	むぎごはん		さばのゆず味噌煮 うのはなのいり煮 のっぺいじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さといも	牛乳 さば 昆布 おから ちくわ あつあげ とりにく かつおぶし	しょうが ゆず ねぎ ごぼう だいこん にんじん しいたけ	634	28.3	のっぺい汁
9	か	コッペパン		やしそば しゅうまい メロンソーダゼリー	こむぎこ さとう あぶら ｽﾊﾞ ｸﾞﾃﾃｲ 氷糖みつ	牛乳 ぶたにく クリーム	キャベツ たまねぎ かんてん にんじん さくらんぼ	550	23.4	焼きそば
10	すい	南関あげ丼		鶏つくねと根菜の甘辛煮 小魚ナッツ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう じゃがいも アーモンド	とりにく だしiriこ あぶらあげ たまご 牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん	625	25.0	南関揚げ
11	もく	冬野菜カレー		ブロッコリーのサラダ フルーツのジュレあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	とりにく 牛乳 ツナ	たまねぎ れんこん かぶ コーン にんじん ほうれんそう にんにく みかん とうとう しょうが ブロッコリー 大根 薬天 パイナップル	598	18.6	ブロッコリー
12	きん	バターロール		ミネストローネスープ オムレツ フレンチサラダ	テーブルロール さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン オムレツ	かぼちゃ たまねぎ なす しめじ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん	565	22.3	ミネストローネ
15	げつ	高菜飯		たまごスープ はるさめサラダ	こめ ごま むぎ ごまあぶら じゃがいも でんぶん はるさめ さとう	しらす 牛乳 たまご	たかなづけ たまねぎ コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ きゅうり	525	17.0	たかなめし
16	か	しよくパン		きのこのシチュー 明太マヨポテトサラダ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	牛乳 とりにく チーズ ハム たまご めんたいこ	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり	661	29.6	ポテトサラダ
17	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる おこのみやき ごまあえ	こめ むぎ おこのみやきこ ごま さとう	牛乳 あぶらあげ あおのり だしiriこ はんぺん たまご ぶたにく しらす	かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし にんじん	630	24.6	かぼちゃ
18	もく	むぎごはん		家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ マンゴープリン	こめ さとう むぎ こんにやく でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ あつあげ ささみ	にんじん ねぎマンゴープリン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ しめじ きゅうり もやし	668	30.1	家常豆腐
★ふるさとくまさんデー「菊池」★										
19	きん	むぎごはん		いわしの甘露煮 ヤーコンのきんぴら 武光公鍋	こめ ごま むぎ こんにやく ヤーコン あぶら さとう さといも	牛乳 いわしの甘露煮 さつまあげ わかめ ぶたにく だしiriこ	にんじん れんこん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ	618	25.8	ふるさとくまさんデー
♪クリスマスメニュー♪										
22	げつ	ピラフ		オニオンスープ てりやきチキン キャロットサラダ・セレクトケーキ	こめ あぶら オリーブオイル さとう	とりにく ベーコン 牛乳 ツナ	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな コーン きゅうり	638	25.8	クリスマスメニュー
23	か	セルフカレーパン		やさいのスープ煮 ポテナゲ	パン あぶら じゃがいも ﾌﾗｲﾄﾞ ｵﾍﾟﾂ	だいず ナゲット 牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	623	29.9	ナゲット