

12月給食献立表

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

明和町教育委員会

明和町学校給食会

さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう	マー婆ーどうふ パンサンスー	とうふ ふたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	595 kcal 24.6 g
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	あげまぐろのごしきがらめ くきわかめのきんぴら	まぐろ だいす とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう	こめ かたくりこ さつまいも さんおんとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	631 kcal 27.8 g
3 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーに ごますあえ	あつあげ ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	こめ ルウ さんおんとう	あぶら ごま	612 kcal 26.0 g
4 木	あげパン ぎゅうにゅう	ワインナーとやさいのスープに コーンサラダ	きなこ ワインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ぶどうとう じゅがいも	あぶら ドレッシング	605 kcal 20.9 g
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ さわにわん	さば みそ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	しょうが はくさい もやし たいこん	こめ さんおんとう		615 kcal 26.5 g
6 土	ごもくうどん ぎゅうにゅう	ごまネーズあえ とうにゅうプリン	ふたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	うどん プリン	ごま ノンエッグ マヨネーズ	508 kcal 23.1 g
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまい ごまドレッシングあえ	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ もやし	こめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	563 kcal 23.5 g
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ ワンタンじる てまきのり	ふたにく みそ なっとう ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい	こめ さんおんとう ワンタン	あぶら	598 kcal 25.7 g
11 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン はんぺんのフライ ワインゼリー	ふたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく もやし はくさい たまねぎ	パン ちゅうかめん ゼリー ばんこ	あぶら ごまあぶら	587 kcal 20.6 g
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	ふたキムチ ちゅうかスープ	ふたにく あつあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ しょうが もやし はくさい たまねぎ	こめ さんおんとう マロニー	あぶら ごまあぶら	580 kcal 20.8 g
◆おたのしみ給食◆ (フィッシュフライ・コロッケ・メンチカツの中から、1個を選びます)									
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー だいこんサラダ フィッシュフライ カ コロッケ カ メンチカツ	ふたにく ツナ たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ	こめ パンこ じゅがいも ルウ さつまいも さんおんとう こむぎこ	あぶら ごま	684 kcal 24.7 g
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ ゆかりあえ ぎゅうにくとごぼうのふくめに	ししゃも ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ さやいんげん	はくさい ごぼう	こめ パンこ こんにゃく さんおんとう こむぎこ	あぶら	613 kcal 24.9 g
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ ちゅうかふうあえもの	ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり	こめ さんおんとう はるさめ	ごまあぶら	596 kcal 20.7 g
三重県でとれた、はくさい つか 白菜を使って「クリーム煮」、プロッコリーを使って「サラダ」を作ります!!									
18 木	コッペパン ぎゅうにゅう	かぶとはくさいのクリームに ごまドレッシングサラダ	ワインナー ツナ	ぎゅうにゅう	かぶ にんじん プロッコリー	かぶ はくさい たまねぎ とうもろこし	パン ベシャメルソース	ドレッシング	571 kcal 23.3 g
三重県でとれた、だいこん・さといもを使って「煮物」、白菜を使って「あえもの」を作ります!!									
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのあげに はくさいのかおりあえ ふたにくとだいこんにもの	いか ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	はくさい だいこん にんにく しょうが	こめ さといも さんおんとう こんにゃく かたくりこ	あぶら	595 kcal 25.8 g
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ボイルキャベツ パンフキンスープ クリスマスケーキ	ふたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	こめ ベシャメルソース ケーキ	バター	730 kcal 23.4 g

注) 献立は都合により変更することがあります。