

12月給食献立表

今月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

明和町教育委員会

明和町学校給食会

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	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐 ぶたにく 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 だいず 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 こますあえ	あつあげ ぶたにく 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	ウィンナーとやさいのスープに コーンサラダ	きなこと ウィンナー 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 じゃがいも	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 ぶたにく 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 だいこん	こめ さんおんとう		615 kcal 26.5 g
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ ブロッコリーのごまあえ とりにくだんごじる	ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ	ごま	620 kcal 29.7 g
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまに 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	ぶたにく 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	ぶたにく 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	ぶたキムチ ちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ キャベツ もやし	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 か コロッケ か メンチカツ	ぶたにく 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 じゃがいも 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	フルコギ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく 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、白菜を使って「クリーム煮」、ブ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	ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	かぶ にんじん ブロッコリー	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
食育の日 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 ぶたにくとだいこんのもの	いか ぶたにく 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 ポイルキャベツ パンプキンスープ クリスマスケーキ	ぶたにく 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。