

12月給食献立表

こんげつ きゅうしよくくひょう
今月の給食目標

さむ ま しよくじ
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 ^{しう}	無機質 ^{むきしつ}	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物 ^{たんすいぶあつ}	脂質 ^{ししつ}	
2 月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ もやしのいためもの こんさいのにももの	さわら さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし にんにく れんこん だいこん	こめ こんにゃく さんおんとう	あぶら	561 kcal 23.9 g
3 火	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 はねぎ	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	569 kcal 20.4 g
4 水	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ そえやさい のっぺいじる	ツナ だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん	こめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ		578 kcal 24.6 g
5 木	コッペパン ぎゅうにゅう	チリコンカン パンバンジーふうサラダ	ふたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さんおんとう	あぶら ドレッシング	565 kcal 27.9 g
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやきふう はくさいのしおこんぶあえ こうやどうふのふくめに	いわし こおりどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ さんおんとう	あぶら	602 kcal 26.6 g
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのピリからいため しろみそしる	かつお ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし にんにく だいこん はくさい	こめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	578 kcal 22.8 g
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	だいすいりカレーシチュー ドレッシングサラダ	ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも カレールー さんおんとう	あぶら	571 kcal 18.1 g
11 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとあつあげのみそいため のりすあえ	とりにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん にら こまつな	たまねぎ はくさい	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	576 kcal 23.8 g
12 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン ちくわのカレーあげ	ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく もやし はくさい たまねぎ	パン めん かたくりこ てんぷらこ	あぶら ごまあぶら	578 kcal 25.1 g
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	おでん ごまネーズあえ	あつあげ だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん とうもろこし キャベツ	こめ こんにゃく さんおんとう さといも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	577 kcal 21.9 g
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ もやしのゆかりあえ すましじる	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ	しょうが もやし ぶなしめじ たまねぎ	こめ さんおんとう		596 kcal 25.5 g
◆食育の日◆ 明和町でとれた、ブロッコリーでボイルブロッコリー、かぶ・白菜・にんじんを使ってみそ汁を作ります！！									
17 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいもあげに ボイルブロッコリー かぶのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぶのは	しょうが かぶ にんにく はくさい たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	591 kcal 21.7 g
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかいいため ビーフンのあえもの	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが はくさい	こめ かたくりこ ビーフン さんおんとう	ごまあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	616 kcal 22.4 g
19 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースかけ クリームシチュー ストロベリーゼリー	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	パン ゼリー さんおんとう じゃがいも ホワイトソース	あぶら	588 kcal 23.0 g
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのレモンあげ カレーキャベツ やさいのコンソメに	いか ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん レモン	こめ さんおんとう じゃがいも	あぶら	583 kcal 22.8 g

注) 献立は都合により変更することがあります。