

# 12月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)	
1	木	ごはん いわしのおかか ゆかりあえ けんちんじる	いわしのおかか とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら こめ	はくさい ゆかり ごぼう だいこん にんじん ほししいだけ こまつな	568
2	金	(しょくパン 2まい) セルフフルーツサンド (フルーツあえ) きのこのポトフ	とりにく ぎゅうにゅう	ホイップクリーム じゃがいも しょくパン	おうとう パイン パナナ みかん たまねぎ にんじん キャベツ しめじ エリンギ えのきだけ ブロッコリー	612
5	月	ごはん じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのさんばいす ぶりかけ	とりにく えだまめ ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま ぶりかけ こめ	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが きりほしだいこん きゅうり ゆず	579
6	火	ごはん さわらのしおやき おひたし やさいとだいのいそに	さわらのしおやき とりにく だいす ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	さとう こめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	590
7	水	こめこ コッペパン はっほうさい えびしゅうまい	ぶたにく いか うすらたまご えびしゅうまい ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら こめこパン	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	588
8	木	ごはん ぶたにくのねぎソース みそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ほししいだけ はくさい こまつな	657
9	金	こがた こめこ コッペパン クリームスパゲティ やさいサラダ	ベーコン えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	スパゲティ なまクリーム あぶら こめこパン	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり	584
12	月	(ごはん) ふゆやさいかレー かいそうサラダ	とりにく スkimミルク ひじき くわかめ こんぶ ちりめん ぎゅうにゅう	あぶら カレールウ こめ	かぶ はくさい にんじん たまねぎ しめじ にんにく きゅうり コーン	577
13	火	ごはん さばのみそに さわにわん	さば みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう こめ	たまねぎ しょうが こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ほししいだけ ねぎ	651
14	水	こめこ コッペパン とうふのちゅうかふう にはるまき	とうふ ぶたにく はるまき ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら こめこパン	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ コーン きくらげ	625
15	木	ごはん よせなべふう きざみたくあん	とりにく たまご はんぺん ちりめん えだまめ ぎゅうにゅう	でんぶん はるさめ ごま こめ	ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな しめじ たくあん	576
16	金	こめこ コッペパン チリコンカン ほうれんそうとたまごのスープ みかんジャム	ぶたにく だいす ベーコン たまご わかめ ぎゅうにゅう	あぶら みかんジャム こめこパン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレ ほうれんそう	614
19	月	ごはん こまつしまさんハモのからあげ そくせきづけ さつまじる	こまつしまさんハモのからあげ こんぶ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも こめ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ほししいだけ はくさい ねぎ	622
20	火	ごはん すきやき ごもくあつやきたまご	ぎゅうにく やきとうふ ごもくあつやきたまご ぎゅうにゅう	やきふ あぶら さとう こめ	こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ きょうねぎ	631
21	水	こがた こめこミルク コッペパン とんこつラーメン あわこナムル	ぶたにく ささみ わかめ ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら さとう ごまあぶら こめこミルクパン	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ コーン きゅうり こまつな すだち	582
22	木	わかめごはん とりにくとかぼちゃのいなかに はくさいのゆずすあえ	とりにく えだまめ ちりめん あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい きゅうり ゆず	599
23	金	こがた こめこ コッペパン ツリーハンバーグ ポイルキャベツ・ケチャップ やさいスープ クリスマスケーキ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも クリスマスケーキ こめこパン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン	640

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は「食育の日」の献立になっています。