

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)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
1	金	こめこ コッペパン	さけのチーズフライ れんこんチップス みだくさんスープ	さけのチーズフライ とりにく ギゆうにゅう あぶら じゃがいも こめこコッペパン	れんこん にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ	587
4	月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりとちりめんのすのものの	ぶたにく わかめ ちりめん ギゆうにゅう さとう あぶら ごま こめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが きゅうり	609
5	火	ごはん	ちくわのにしょくあげ ぐだくさんみそしる	ちくわ たまご あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ ギゆうにゅう こむぎこ こめこ あぶら こめ	たまねぎ だいこん にんじん ほししいだけ こまつな ごぼう	625
6	水	こめこ コッペパン	とうふとえびのチリソース しゅうまい クリームゴールド	とうふ えび しゅうまい ギゆうにゅう あぶら さとう でんぶん クリームゴールド こめこパン	きくらげ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	667
7	木	ごはん	いわしのうめに そくせきづけ やさいとだいのいそに	いわしのうめに こんぶ とりにく だいず ひじき ギゆうにゅう じゃがいも さとう あぶら こめ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	627
8	金	こめこ こくとう コッペパン	オムレツ ミニトマト マカロニのクリームに	オムレツ とりにく スキムミルク ギゆうにゅう マカロニ こめこ パター こめここくとうパン	ミニトマト たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ はくさい	582
11	月	振替休業日				
12	火	ごはん	じゃがいものうまに いかのすだちすあえ	とりにく えだまめ いか ギゆうにゅう じゃがいも さとう あぶら ごま こめ	にんじん こんにゃく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり すだちず	568
13	水	こがた こめこ コッペパン	みそにこみうどん きりぼしだいこんのツナあえ チョコだいのすペースト	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろみず ギゆうにゅう うどん さとう ごま チョコだいのすペースト こめこコッペパン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな きょうねぎ きりぼしだいこん きゅうり	599
14	木	ごはん	しろみぎかなのあげてりに カリカリあえ さわにわん	メルルルサ ぶたにく あぶらあげ ギゆうにゅう でんぶん あぶら さとう こめ	はくさい うめ ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ほししいだけ こまつな	583
15	金	こめこ まろがた きりこみ コッペパン	セルフフルーツサンド (フルーツあえ) やさいのスープに	ベーコン えだまめ ギゆうにゅう なまクリーム じゃがいも あぶら こめこパン	おうとう バイン パナナ みかん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	622
18	月	(ごはん)	ふゆやさいかレー かいそうサラダ	とりにく スキムミルク ひじき ハム ギゆうにゅう 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 キャベツ コーン	585
19	火	ごはん	さばのさいきょうやき ときあえ だいずいりきんびら	さばのさいきょうやき かつおぶし ギゆうにゅう だいず さつまあげ ギゆうにゅう こまあぶら さとう こめ	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	638
20	水	こめこ コッペパン	ぶたにくとはるさめのいためもの にくだんごのてりに	ぶたにく にくだんごのてりに ギゆうにゅう はるさめ あぶら こめこパン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ くらげ	592
21	木	ごはん	かぼちゃのそぼろに おひたし	ぶたにく えだまめ ギゆうにゅう 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	604
22	金	こがた こめこ コッペパン	ツリーハンバーグのトマトソースがけ マカロニスープ クリスマスケーキ	ツリーハンバーグ とりにく ギゆうにゅう あぶら さとう マカロニ クリスマスケーキ こめこパン	たまねぎ パセリ えのきだけ にんじん コーン こまつな	644

※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。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になってます。