

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)	体のちようしをととのえる(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 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうりとちりめんのすのもの	ぶたにく わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	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 ぎゅうり	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 ぎゅうにゅう	こむぎこ こめ 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 ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぷん 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 やさいとだいずのいそに	いわしのうめに こんぶ とりにく だいず ひじき ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	マカロニ パタ こめこ 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	(ごはん)	ルーローハン わかめスープ	ぶたにく うすらたまご わかめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぷん こめ	しょうが にんにく にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ はくさい コーン	597
12	火	ごはん	じゃがいものうまに いかのすだちずあえ	とりにく えだまめ いか ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごま こめ	にんじん たまねぎ こんにゃく 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 チョコだいずペースト	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろみず ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま チョコだいずペースト 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	メルルーサ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	でんぷん 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 まると 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 ぎゅうにゅう	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 ハム ひじき 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 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 だいずいりきんぴら	さばのさいきょうやき かつおぶし ぎゅうにく だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら 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 ぎゅうにゅう	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 なら きくらげ	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 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	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かけ 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 ぎゅうにゅう	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 にんじん えのきだけ パセリ トマトピューレ 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。