

# 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)	ねつやカのものになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
1	水	こがた こめこ ココアパン	とんこつラーメン あわっこナムル	ぶたにく ハム わかめ ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら さとう ごまあぶら こめこココアパン	にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ ねぎ コーン きゅうり こまつな すだちず	620
2	木	ごはん	だしまきたまご かりかりあえ とんじる のりつくだに	だしまきたまご ぶたにく あぶらあげ みそ のりつくだに ぎゅうにゅう	さつまいも こめ	キャベツ うめ にんじん こんにゃく はくさい ねぎ ごぼう	609
3	金	こめこ コッペパン	とりにくのすぶたふう ちゅうかサラダ	とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう はるさめ こめこパン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ はくさい コーン きゅうり	619
6	月	ごはん	いわしのうめに ミニトマト あつあげとキャベツのみそいため	いわしうめに ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	あぶら さとう こめ	ミニトマト キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが	669
7	火	ごはん	じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの あじつけのり	とりにく わかめ ちりめん あじつけのり ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま こめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが きゅうり ゆずす	590
8	水	こめこ コッペパン	いかにかりんあげ ワントンスープ いちごジャム	いか ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら ワントンのかわ いちごジャム こめこパン	しょうが たまねぎ にんじん コーン はくさい きくらげ	602
9	木	(むぎ ごはん)	ふゆやさいかレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぎゅうにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら カレールウ おおむぎ こめ	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく みかん パイナップル おとうろく ふくじんづけ	695
10	金	こがた こめこ コッペパン	スープスパゲティ コーンサラダ	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 キャベツ コーン	688
13	月	(ごはん)	ぎゅうどん はるさめのすのもの	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	あぶら さとう はるさめ ごま こめ	たまねぎ にんじん きょうねぎ こんにゃく ほししいだけ キャベツ きゅうり きくらげ ゆずす	708
14	火	ごはん	かんとくに はくさいのおひたし プリン	とりにく うすらたまご ちくわ ぎゅうにゅう	さといも さとう ごま プリン こめ	こんにゃく だいこん にんじん はくさい こまつな	659
15	水	こめこ アップル コッペパン	ポークビーンズ ツナサラダ	ぶたにく だいず まぐろみずくに ぎゅうにゅう	じゃがいも バター さとう こめこアップルパン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン	637
16	木	ごはん	たちうおのカレーフライ ブロッコリーのごまあえ みそしる	たちうおのカレーフライ あぶらあげ ちくわ わかめ みそ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま こめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん こまつな ほししいだけ	661
17	金	(しょくパン 2まい)	セルフたまごサンド (たまごサラダ・チーズ・マヨネーズ) きのこのポトフ	たまご チーズ とりにく えだまめ ぎゅうにゅう	マヨネーズ じゃがいも しょくパン	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ キャベツ エリンギ えのきだけ	673
20	月	ごはん	よせなべふう きざみたくあん	とりにく たまご かまぼこ ちりめん えだまめ ぎゅうにゅう	でんぷん 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	594
21	火	ごもく かまめし	さわらのしおやき とさあえ やさいとだいずのいそに	さわらのしおやき かつおぶし とりにく だいず ひじき ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう こめ	ごぼう たけのこ こんにゃく キャベツ こまつな にんじん さやいんげん	614
22	水	こめこ コッペパン	パンブキンオムレツ マカロニのクリームに	パンブキンオムレツ ウィンナー スキムミルク ぎゅうにゅう	マカロニ こめこ こめこパン	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいだけ はくさい	587
23	木	ごはん	からあげ キャベツのレモンあえ やさいスープ クリスマスケーキ	とりにく ハム ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら クリスマスケーキ こめ	しょうが にんにく キャベツ レモン にんじん たまねぎ はくさい コーン しめじ たけのこ ねぎ	754

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※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、16日が「食育の日」の献立になっています。