



12月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

| 日 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料 | | | | エネルギー たんぱく質 |
|------|--|----|--|---|--------------------------------------|---|-----|----------------|
| | | | | 血や肉や骨になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | その他 | |
| 1 金 | わかめごはん | | 大豆と豆腐のフライ 五色あえ かしわ汁 | ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ すりみ あつあげ | こめ ごま さとう ごまあぶら こんにやく | きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん ごぼう しいたけ だいこん | いりこ | 718 26.9 |
| 4 月 | 麦ごはん | | いわしみぞれ煮 こんにやくおかかあえ 豆乳みそ汁 | ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも | にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん こんにやく | いりこ | 791 29.9 |
| 5 火 | 丸パンカット | | チキンパティ 大根のツナマヨあえ ラビオリスープ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ | まるパン ごま ラビオリ ノンエッグマヨネーズ | だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | | 824 31.5 |
| 6 水 | 麦ごはん | | 元気の出るレバー びり辛きゅうり もずくのかきたまスープ | ぎゅうにゅう とりにく とりレバー たまご もずく | こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ | にら しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ | | 841 33.3 |
| 7 木 | ミルクパン | | 五目うどん ひじきマヨサラダ りんご | ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ひじき | ミルクパン うどんめん あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま | にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり りんご | いりこ | 800 32.6 |
| 8 金 | 麦ごはん | | 焼きぎょうざ 中華サラダ マーボー豆腐 | ぎゅうにゅう ギョーザ ハム とうふ ぶたにく | こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん | もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく | | 816 32.4 |
| 11 月 | ★図書コラボ★ /ギ屋の鶏めし (鶏肉をごはんのにせて 食べましょう) | | ごま酢あえ 野菜つみれ汁 | ぎゅうにゅう とりにく つみれ あつあげ | こめ むぎ さとう ごま | しょうが たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ はくさい しいたけ ねぎ | いりこ | 764 33.1 |
| | ★図書コラボ★ ココアパン | | マカロニグラタン 大豆とツナのサラダ ダフルコンソメスープ | ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく チーズ ツナ だいず | こむぎこ さとう あぶら マカロニ バター じゃがいも | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん パセリ はくさい | | 784 35.3 |
| 13 水 | ★図書コラボ★ きのこぶたどん | | ごま大根 冬野菜のみそ汁 | ぶたにく ぎゅうにゅう あげ とうふ | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま さといも | たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ こんにやく にんじん だいこん はくさい しいたけ | いりこ | 751 30.8 |
| | ★図書コラボ★ キムタクごはん | | 大根のナムル わかめスープ 大学いも | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ | こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも あぶら みずあめ | キムチ ねぎ きゅうり だいこん わかめにんじん たまねぎ しいたけ | | 813 23.6 |
| 15 金 | ★図書コラボ★ カレーライス | | ミニハンバーグ 豆腐サラダ | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン | | 845 28.9 |
| | ★阿蘇の味★ 高菜めし ふるさとくまさんえ | | きびなごフライ 野菜の甘酢あえ だご汁 | ちりめん ぎゅうにゅう あげ きびなご ちくわ とりにく みそ | こめ ごま あぶら さとう こむぎこ さといも こめこ | たかなづけ きゅうり にんじん キャベツ ねぎ ごぼう しいたけ だいこん | いりこ | 780 29.3 |
| 19 火 | 食パン りんごジャム | | スパゲティナポリタン ビーンズサラダ みかん | ぎゅうにゅう ハム チーズ ミックスビーンズ | しょくパン あぶら さとう マカロニ りんごジャム | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん | | 867 31.1 |
| | 麦ごはん | | 厚焼きたまご ごまドレッシングあえ ちゃんこ鍋 | ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ぶたにく あげ | こめ むぎ ごまドレッシング | キャベツ ほうれんそう にんじん こんにやく コーン はくさい もやし しいたけ えのきたけ ねぎ | いりこ | 813 29.0 |
| 21 木 | ★クリスマスメニュー★ ミルクパン | | クリスマスチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ・セレクトケーキ | ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく だいず だいふくまめ しろいんげんまめ | ミルクパン あぶら さとう じゃがいも セレクトケーキ | ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ トマト パセリ にんにく | | 892 34.8 |
| | ★冬至献立★ 麦ごはん | | さばみそ煮 白菜おかかあえ かぼちゃそぼろ煮 | ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ | こめ むぎ さとう | はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん こんにやく | | 863 34.2 |