



12月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	その他	
1	きん	わかめごはん	だいずとうろふのフライ ごしきあえ かしわじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうろふ 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	610 23.7
4	げつ	むぎごはん	いわしみそれに こんにやくおかかあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげかつおぶし ぶたにく とうろふ 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	640 24.8
5	か	まるパンカット	チキンパティ だいこんのツナマヨあえ 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		659 25.6
6	すい	むぎごはん	げんきがでるレバー びりからきゅうり もす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 もすく	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		678 27.1
7	もく	ミルクパン	ごもくうどん 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	624 25.7
8	きん	むぎごはん	やきぎょうざ ちゅうかサラダ マーボーとうろふ	ぎゅうにゅう ギョーザ ハム とうろふ 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		683 27.7
11	げつ	★図書コラボ★ /キ屋のどいめし (とりにくをごはんに のせてたべましょう)	ごますあえ やさいつみれじる	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	620 27.1
		★図書コラボ★ ココアパン	マカロニグラタン だいずとツナのサラダ ダフィコンソメスープ だいず	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		616 28.2
13	すい	★図書コラボ★ きのこぶたどん	ごまだいこん ふゆやさいのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう あげ とうろふ	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	611 25.2
		★図書コラボ★ キムタクごはん	だいこんのナムル わかめスープ だいがくいも	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうろふ 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		656 19.8
15	きん	★図書コラボ★ カレーライス	ミニハンバーグ とうろふサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうろふ	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		698 25.0
		★阿蘇の味★ たかなめし あるさとくまさんえ	きびなごフライ やさしいあますあえ だごじる	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	630 24.1
19	か	しょくパン 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		697 25.2
20	すい	むぎごはん	あつやきたまご ごまドレッシングあえ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう たまご とうろふ 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	673 24.8
21	もく	★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		722 28.2
		★冬至献立★ むぎごはん	さばみそに はくさいのおかかあえ かぼちゃのそぼろに	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		701 28.0