



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	よ う び	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		えいよう か	ひとくちメモ		
		しゅしょく	おかず	からだをつくるものとなる	からだのちょうどいいものとなる	エネルギーのもととなる		エネルギー kcal	エネルギー kcal				
				1群	2群	3群	4群						
1	月	ごはん	のりたまごふりかけ ワンタンスープ たりやきチキン だいこんサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ねぎ きぬさや	にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり きくらげ	こめ こむぎこ	ごま ノンエッグマヨ	562	12月17日(水) 【やまなしけんの きょうどりょうり】		
2	火	ごはん	いわしのかんろに ごもくに みそしる	とうふ みそ だいす てんぶら	いわし こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ ごぼう	こめ じゃがいも さとう		24.2	「ほうとう」は小麦粉から作る平たい「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。かぼちゃをはじめ、さまざまなお野菜やきのこ、肉なども入れた栄養満点のほうとうは、稲作に適しない山間部で、米に代わる主食として古くから親しまれています。		
3	水	セルフパン	きたあかりコロッケ コールスローサラ とんかつソース ほっかいどううまれのスープカレー あまくさたからじまテー「きやべつ」	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー パブリカ パセリ	玉ねぎ なすび にんにく きやべつ きゅうり	パン ぱんこ じやがいも こむぎこ さとう	あぶら	874	12月22日(月) 【とうじ】		
4	木	ごはん	ちぐさやき たくあんあえ みそしる	とりにく あぶらあげ たまご みそ とうふ	ひじき わかめ チーズ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ ねぎ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ はくさい きやべつ きゅうり だいこん えだまめ	こめ むぎ こむぎこ じやがいも さとう	あぶら	748	が短く、夜が長くなる日、この日を境に屋が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽來復」といつて、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。		
5	金	ごはん	ひじきシユーマイ ごまあえ マーぼーだいこん	ぶたみんち とうふ みそ	ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たけのこ きやべつ きゅうり	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	752	うんもり		
8	月									27.1	12月22日(月) 【とうじ】		
9	火	ごはん	ミートボールの ケチャップに けんちんしる	とりにく とうふ ぶたみんち	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ	ごぼう しめじ こめ さとう あぶら		769	12月22日(月) 【とうじ】		
10	水	こくとうパン	いろどりやさいと きやべつのミンチカツ りんごサラダ はくさいスープ あまくさたからじまテー「はくさい」	とりにく ぶたみんち	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きやべつ きゅうり りんご コーン	パン マカラニ じやがいも かたくりこ ぱんこ さとう	あぶら	27.4	26.8	26.8	
11	木	ごはん	しょうがやき のっぺいじる みかんゼリー あまくさたからじまテー「ぶたにく」	ぶたにく とうふ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん ぎゅうにゅう しおり きやべつ たまねぎ みかんかじゅう	ごぼう しょよう こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら	722	29.4		
12	金	だいおうカレー	フルーツヨーグルト ふくじんづけ あまくさだいおう	あまくさだいおう	スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく ふくじんづけ えだまめ りんご バナナ みかん パイん おうとう	しょよう しめじ こめ むぎ じやがいも	ホイップクリーム あぶら	916	24.1		
15	月	ごはん	やさいかきあげ こんぶあえ こうやどうふの やながわふうに	とりにく こうやどうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ しおり きやべつ きゅうり	こめ こむぎこ さとう	あぶら	884	30.1		
16	火	ごはん	のりかつおふりかけ あまくさのさかなのからあげ やさいあんかけ ぶたじる	さかな ぶたにく とうふ みそ	のりかつお ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう はくさい 玉ねぎ きくらげ しおり	こめ さといも かたくりこ さとう	あぶら	884	30.1		
17	水	ヨッペパン	ミートハンバーグの あかワインソースかけ ほうとう せいだのたまじ	ぎゅうにく とれにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん はくさい しおり	パン こむぎこ さとう	マーガリン ごま	725	ゆずゆ		
18	木	ごはん	さかなのみそマヨネーズ かわりきんぴら	あまくさのさかな みそ だいす とりにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パセリ	ごぼう れんこん たけのこ 玉ねぎ	こめ さとう	ノンエッグマヨ ごま	809	あまくさんしょくざい		
19	金	きりほしらいこんのまごはん	ひごギョーザ ゆかりあえ たけみつこうなベスース	とりにく ぶたにく みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ニラ	しおり ごぼう だいこん にんにく しょうが きりほしら さゆつ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	33	33		
22	月	ごはん	かぼちゃのみそしる つくねのゆずごまソースかけ スパゲッティサラダ	とりにく ハム とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ きやべつ コーン きやべつ ゆず	こめ スパゲッティ あぶら	ごま ノンエッグマヨ	769	25.4		
23	火	ハヤシライス	かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ	かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが だいこん たまねぎ しおり たけのこ ふくじんづけ きやべつ きゅうり	こめ じやがいも	あぶら	817	24.4		
24	水	しょくパン	マーシャルチョコ クリスマスいちごゼリー フィレオチキン オーロラサラダ ふゆやさいのシチュー	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー きやべつ きゅうり はくさい	パン じやがいも ゼリー	マーガリン ノンエッグマヨ あぶら マーシャルチョコ	801	28.4		

*こんだてでは、ぶつしのつごうによりへんこうすることができます。