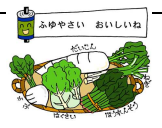
12月 給食予定献立表

吉川学校給食共同調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう 体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ(g)
2（月）	吉川小給食なし 白菜のクリームスパゲッティ　牛乳 キャベツとハムのサラダ　ゼリー	牛乳　ぶたにく ハム	たまねぎ　にんじん はくさい　きゅうり　しめじたけ グリンピース　キャベツ とうもろこし　ほうれんそう	ソフトめん　あぶら さとう　ゼリー	695 26.5
3（火）	麦ごはん　牛乳　鶏ちゃんこ 甘酢和え　パリッシュ 	牛乳　とりにく あいがもいりボール あぶらあげ　パリッシュ	にんじん　はくさい だいこん　ねぎ　しょうが ごぼう　にんにく もやし　キャベツ	こめ　むぎ こんにゃく　さとう ごま　ごまあぶら	645 26.8
4（水）	ココア揚げパン　牛乳　オムレツ ポトフスープ	牛乳　オムレツ ウインナー	たまねぎ　にんじん だいこん　キャベツ ブロッコリー	パン　じゃがいも あぶら　ミルクココア	652 23.4
5（木）	カミカミ献立 麦ごはん　牛乳　いわしのみりん干し 五目豆　豆腐のすまし汁	牛乳　いわし だいず　とりにく ひらてん　こんぶ とうふ　わかめ	にんじん　しいたけ ごぼう　たまねぎ えのきたけ　しめじたけ	こめ　むぎ こんにゃく　さとう	660 33.6
6（金）	麦ごはん　牛乳　鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ　マカロニスープ	牛乳　とりにく ウインナー	たまねぎ　にんじん にんにく　バジル　ブロッコリー とうもろこし　アスパラ キャベツ　パセリ　しめじたけ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう あぶら　マカロニ	648 25.4
9（月）	ちゃんぽん麺　牛乳 切り干し大根の中華あえ　さつまポテト	牛乳　ぶたにく イカ　うずらたまご ツナ　なると	たまねぎ　キャベツ もやし　だいこん　にんじん きくらげ　にんにく きゅうり　しょうが	中華めん　かたくりこ さとう　ごまあぶら あぶら　さつまポテト	650 30.4
10（火）	麦ごはん　牛乳　白身魚のあんかけ 豚汁	牛乳　あかうお ぶたにく　あぶらあげ みそ	しょうが　にんじん たまねぎ　えのきたけ ねぎ　だいこん ごぼう　しょうが	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら さとう　こんにゃく さといも	679 31.5
11（水）	根菜カレー　牛乳　海藻サラダ プリン	牛乳　とりにく いとかまぼこ　わかめ こんぶ　のり	たまねぎ　にんじん ごぼう　グリンピース にんにく　すりおろしりんご キャベツ　きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも　さとう プリン　あぶら	722 25.6
12（木）	麦ごはん　牛乳　里芋コロッケ ひじきの炒め煮　もやしのみそ汁	牛乳　ひじき ひらてん　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　れんこん いんげん　だいこん もやし　たまねぎ ねぎ	こめ　むぎ さといもコロッケ あぶら　さとう	630 20.7
13（金）	麦ごはん　牛乳　すき焼き煮 梅しらす和え 	牛乳　ぎゅうにく ちりめん　とうふ	ねぎ　だいこん はくさい　ごぼう にんじん　もやし きゅうり	こめ　むぎ じゃがいも　さとう あぶら　こんにゃく	572 24.9
16（月）	吉川小給食なし 五目チャーハン　牛乳　小籠包 中華スープ	牛乳　ぶたにく しょうろんぽう　ベーコン	たまねぎ　にんじん ピーマン　たけのこ もやし　チンゲンサイ	こめ　むぎ ごまあぶら　あぶら じゃがいも	682 27.2
17（火）	麦ごはん　牛乳　厚揚げと野菜の煮物 すまし汁　ふりかけ	牛乳　ぶたにく あつあげ　みそ かまぼこ　わかめ	にんじん　たまねぎ たけのこ　しいたけ グリンピース　しょうが えのきたけ　ねぎ	こめ　むぎ じゃがいも　ごまあぶら さとう　ふりかけのごま	674 28.8
18（水）	コッペパン　牛乳　ビーフシチュー レモンサラダ	牛乳　ぎゅうにく	たまねぎ　ブロッコリー にんじん　にんにく キャベツ　アスパラ	パン　あぶら じゃがいも　さとう ビーフシチューのルウ	647 22.5
19（木）	冬至献立 麦ごはん　牛乳　魚のゆず味噌焼き 大根なます　かぼちゃのみそ汁 	牛乳　さごし みそ　あぶらあげ わかめ	たまねぎ　にんじん だいこん　ゆず かぼちゃ　えのきたけ	こめ　むぎ さとう	629 28.2
20（金）	ビビンバ　牛乳　わかめスープ みかん	牛乳　ぎゅうにく あかみそ　たまご わかめ	たまねぎ　にんじん しょうが　もやし　みかん にんにく　きくらげ ほうれんそう　とうもろこし	こめ　むぎ じゃがいも　ごま ごまあぶら　さとう	638 24.8
23（月）	麦ごはん　牛乳　キムチ鍋 春雨サラダ	牛乳　ぶたにく ミートボール　あつあげ みそ　ハム	にんじん　きゅうり　はくさい　キャベツ だいこん　もやし　しょうが しめじたけ　チンゲンサイ はくさいキムチ　とうもろこし	こめ　むぎ さとう　はるさめ ごまあぶら	684 26.4
24（火）	クリスマス献立 コーンピラフ　牛乳　照り焼きチキン 野菜スープ　おたのしみデザート(ｾﾚｸﾄﾃﾞｻﾞｰﾄ) 	牛乳　とりにく ベーコン	たまねぎ　にんじん グリンピース　とうもろこし マッシュルーム　しめじたけ パセリ	こめ　むぎ　バター　さとう じゃがいも　かたくりこ ﾀﾞﾌﾞﾙﾍﾞﾘｰﾑｰｽorｼｮｺﾗﾑｰｽorﾖｰｸﾞﾙﾄ	710 28.6