



# 12月 納食献立予定表



嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名(こんだてめい)		食品名			栄養量		
		のみもの	主食 おかず(主菜・副菜)	エネルギーの のもとになる食品	体をつくる ものとになる食品	体のちようしをととのえる ものとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	牛乳	ごはん しゅうまい(1こ) けいちゃんやき はくさいのクリームスープ	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも きびざとう バター ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム しゅうまい スキムミルク とりにく シュレッドチーズ みそ	にんにく キャベツ はくさい しょうが もやし パセリ たまねぎ にら にんじん コーン	小学校 678	28.3	
2	火	牛乳	ごはん ひじきごはんのぐ ゆきむろじゅがいもコロッケ(クラスソース) ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ きびざとう ゆきむろじゅがいもコロッケ	ぎゅうにゅう たいづ ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん キャベツ にら ほししいたけ もやし こんにゃく たまねぎ さやいんげん セロリー	中学校 801	33.3	
3	水	牛乳	ごはん ねぎたれチキン うちまめとこんぶのにもの のつべいじる	ごはん かたくりこ あぶら きびざとう さといも	ぎゅうにゅう きざみこんぶ とりにく あぶらあげ ぶたにく うちまめ	にんにく こんにゃく しょうが ごぼう ねぎ だいこん にんじん ほしいいたけ	679	23.7	
4	木	牛乳	ごはん はるまき ナムル(ドレッシングあえ) プリン	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら かんこくナムルドレッシング プリン	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく みそ なると プリン	にんにく キャベツ ねぎ しょうが もやし コーン にんじん はうれんそう たまねぎ きゅうり	720	24.8	
5	金	牛乳	ごはん さばのおろしソース ちくせん こまつなのみぞしる	ごはん あぶら きびざとう さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ さばたつたあげ みそ とりにく とうふ	だいこん たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな ごぼう ほししいたけ ねぎ れんこん さやいんげん	803	22.6	
8	月	牛乳	ごはん たらのチリソース ちゅうかふうにくじゅが りんご(小)	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ りんご しょうが にんにく	770	27.4	
9	火	牛乳	ごはん キムタクごはんのぐ あつやきたまご いもに	ごはん ごまあぶら あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご とうふ	ねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん キムチ まいたけ たくあん こんにゃく	623	26.1	
10	水	牛乳	ライスボールパン(小)くろパン(中) キャベツのペペロンチーノ やきワインナー(中・1本) スイートサラダ(卵黄型マヨネーズ)	ライスボールパン さつまいも スペゲティ くろパン オリーブオイル 卵黄型マヨネーズ	ぎゅうにゅう べーコン ベーコン ワインナー	にんにく バセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ あかビーマン	595	18.8	
11	木	牛乳	ごはん さけフライ(クラスソース) ごもくきんぴら じゃがいものみぞしる	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも きびざとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ さけフライ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ねぎ	812	27.6	
12	金	牛乳	ふゆやさいカレー(むぎごはん) きりぼしだいこんのサラダ (ドレッシングあえ) ヨーグルト(中)	むぎごはん じゃがいも あぶら しおちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ ぶたにく ヨーグルト ぶたレバーチップ スキムミルク	にんにく ほうれんそう りんご しょうが だいこん キャベツ たまねぎ れんこん きりぼしだいこん にんじん ブロッコリー きゅうり	655	21.1	
15	月	牛乳	ごはん ぶりのたつたあげ すきやき りんご(中)	ごはん あぶら きびざとう ごま	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶりのたつたあげ ぶたにく かまぼこ	にんじん えのきだけ たまねぎ シュンギク ねぎ しらたき はくさい りんご	784	27.8	
16	火	牛乳	シューあげパン(小・中) クロワッサン(小4~6年・中) ミネストローネ ボバイサラダ(ドレッシングあえ)	コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ ごまあぶら グラニューとう きびざとう クロワッサン オリーブオイル ウインナー	ぎゅうにゅう べーコン べーコン ぶたにく たまねぎ	にんにく キャベツ コーン セロリー バセリ にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう	580	19.2	
17	水	牛乳	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ(2こ)	ごはん あぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さようざ ぶたにく とうふ みそ	にんにく たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら たまねぎ ほししいたけ	766	23.7	
18	木	牛乳	いなかじるうどん(じこなうどん) ポテトもち みかん	じこなうどん かたくりこ あぶら きびざとう ポテトもち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きざみこんぶ	にんじん こまつな だいこん みかん ほししいたけ ねぎ	814	34	
19	金	牛乳	ごはん かんこくふうやきにく レンフォアタン	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら きびざとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんにく ピーマン ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ コーンペースト	691	21.5	
22	月	牛乳	ドライカレーのホワイトソースかけ (ドライカレー) フライドチキン カラフルサラダ(ドレッシングあえ) クリスマスセレクトデザート	ドライカレー バター あぶら かんきつドレッシング セレクト チョコケー キー いちごケー キー いちごゼリー	ぎゅうにゅう フライドチキン とりにく なまクリーム スキムミルク シュレッドチーズ	にんじん かぼちゃ にんじん あかビーマン コーン ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	809	25.3	
今月の嵐山町産 農産物					実施回数16回	平均栄養素量		657	24.1
						815		29.4	
<p>※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。      ※箸は毎日持つべきでしょう。      ※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。</p>									



今年のクリスマスデザートは、3種類の  
セレクトです♪自分が選んだデザート、  
覚えていますか??

