



12月 給食献立予定表



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 もとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちょうしをととのえる もとになる食品	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 パター ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム しゅうまい スkim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 ゆきむるじゃがいもコロッケ(クラスソース) ワナタンスープ	ごはん ごまあぶら あぶら ワナタンのかわ きびざとう ゆきむるじゃがいもコロッケ ごはん かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう きざみこんぶ	にんにく 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	679	23.7
3	水	牛乳	ごはん ねぎダレチキン うちまめとこんぶのにももの のっぺいじる	あぶら きびざとう さといも さといも	ぶたにく うちまめ ぎゅうにゅう はるまき	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 ほししいたけ	621	26.7
4	木	牛乳	ごはん とんこつみそラーメン(ホットちゅうかめん) はるまき ナムル(ドレッシングあえ) プリン	ごはん ごまあぶら あぶら かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう 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 ほうれんそう たまねぎ きゅうり	765	31.9
5	金	牛乳	ごはん さばのおろしソース ちくぜんに こまつなのみそしる	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	だいにん 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	644	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ゃが 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	803	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	641	24.2
10	水	牛乳	ライスボールパン(小)くらパン(中) キャベツのパロンチーノ やきウィンナー(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 スパゲティ くらパン オリーブオイル 卵黄型マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	だいにん 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	623	26.1
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 じゃがいものみそしる ふゆやさいかレー(むぎごはん) きりほしだいこんのサラダ (ドレッシングあえ)	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも きびざとう ごま むぎごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう わかめ さけフライ みそ ぶたにく とうふ 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・チップ スキムミルク	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ねぎ 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 きりほしだいこん にんじん ブロッコリー きゅうり	753	30.8
12	金	牛乳	ヨーグルト(中)	しおちゅうかドレッシング	スキムミルク	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ あかピーマン	595	18.8
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	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ねぎ 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 きりほしだいこん にんじん ブロッコリー きゅうり	637	23.5
16	火	牛乳	シュガーあげパン(小・中) クロワッサン(小4～6年・中) ミネストローネ ポパイサラダ(ドレッシングあえ)	コッパパン 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	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンナー	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ねぎ 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 きりほしだいこん にんじん ブロッコリー きゅうり	665	27.6
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 ごまあぶら あぶら きびざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが 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	844	34
18	木	牛乳	いなかじろうどん(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	にんにく キャベツ コーン セロリー パセリ にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう	580	19.2
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	しょうが 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
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 パター あぶら かんきつドレッシング セレクト チョコケーキ いちごケーキ 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 たまねぎ きゅうり にんじん あかピーマン コーン かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	687	24.2
     <p>今月の嵐山町産 農産物</p> <p>はくさい キャベツ ほうれんそう だいこん ねぎ ブロッコリー</p>							657	24.1
							815	29.4

実施回数16回

平均栄養素量

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※箸は毎日持っていきましょう。

※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。



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、覚えていませんか??

