



12月のこんだて予定表



設楽町立学校給食田口共同調理場

日/曜	献立名		赤		緑		黄		エネルギー量 kcal
			1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳(乳製品) 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6 群 油 脂	
			たんぱく質	無機質	カロテン (ビタミンA)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2日(月)	キムチチャーハン	四宝湯 ポテトサラダ	ぶた肉 とり肉 うずらたまご ハム	牛乳	ねぎ にんじん	白菜 チンゲン菜 しいたけ しょうが キャベツ	米 だんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ	658 872
3日(火)	ごはん	のっぺい汁 さばの八丁みそ煮 きゃべつのゆかり和え バナナ	とり肉 さば みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ 大根 ねぎ キャベツ バナナ	米 さといも さとう だんぷん	ごま油	624 790
4日(水)	ソフト フランス パン	ポトフ ハムエッグ 切り干し大根サラダ ハチミツマーガリン	ウインナー たまご ハム	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり もやし ブロッコリー	パン じゃがいも はちみつ	ドレッシング マヨネーズ マーガリン	712 852
5日(木)	ごはん	いわしのつみれ汁 ぶた肉かりんとう ブロッコリー 茎わかめの和風マヨネーズ	いわし ぶた肉 かまぼこ	牛乳 くきわかめ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	白菜 えのきたけ しょうが	米 だんぷん さとう	油 ごま マヨネーズ	703 877
6日(金)	ごはん	にゅうめん汁 みそおでん ほうれん草のごま和え	とり肉 ちくわ 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ ほうれん草	しいたけ こんにゃく 大根 白菜	米 そうめん さといも 三温糖 さとう	ごま	624 799
9日(月)	ごはん	大根のみそ汁 手作りさつま揚げ 酢の物	油揚げ みそ たら 大豆 おから たまご	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ にんじん	大根 白菜 玉ねぎ きゅうり	米 だんぷん 小麦粉 さとう はるさめ	油	632 —
10日(火)	ツナ ピラフ	貧血予防献立の日 クラムチャウダー れんこんサラダ みかん	まぐろ油揚げ あさり ハム	牛乳	にんじん	グリーンピース とうもろこし 玉ねぎ れんこん キャベツ 枝豆 みかん	米 じゃがいも	バター マヨネーズ	652 819
11日(水)	りんご パン	ミネストローネ ほきのレモソースがけ ブロッコリー ひじきサラダ	ベーコン ほき	牛乳 ひじき	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ レモン もやし きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも だんぷん さとう	オリーブ油 油	731 878
12日(木)	ごはん	豆腐とわかめのスープ チンジャオロースー 大学芋	豆腐 ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にら ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ	米 だんぷん さとう さつまいも	油	628 803
13日(金)	栗ごはん	もち入りみそ汁 厚焼きたまご 炒りどり パイナップル	豆腐 油揚げ みそ たまご とり肉	牛乳	ねぎ にんじん いんげん	白菜 ごぼう こんにゃく パイナップル	米 くり もち じゃがいも さとう	油	702 885
16日(月)	ごはん	みそスープ 鮭のマヨソース焼き ほうれん草のたまごとじ	ベーコン みそ さけ うずらたまご たまご	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草	大根 とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ	米	マヨネーズ 油	717 890
17日(火)	かつカレー ライス	大根サラダ オレンジ	ぶた肉 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース 大根 キャベツ オレンジ	米 じゃがいも パン粉	油	722 891
18日(水)	クロス ロール パン	パンプキンスープ ガーリックチキン カラフルサラダ プチデザート	ベーコン とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	パン	バター オリーブ油 ドレッシング	751 880
19日(木)	麦ごはん	冬至みそ汁 あじフライ キャベツ うの花の炒り煮	油揚げ みそ あじ おから ちくわ たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	れんこん キャベツ 白菜 枝豆 こんにゃく	米 麦 パン粉 さとう	油	675 839

※ 献立は、変更する場合があります。

○中学校 9日(月)は、給食なし。

「毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です」