

12月分学校給食献立表

○ 小松島産の食材

令和元年

日 曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)		
2月	ごはん	すきやき きりほしだいこんのさんばいす	ぶたにく きゅうにく やきとうふ やき(ちりめん) ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま ごはん	こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ きょうねぎ きゅうり きりほしだいこん ゆずす	664
3火	ごはん	さばのごまごろもやき そくせきづけ さわにわん	さばのごまごろもやき こんぶ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	607
4水	こめた こめこ コッペパン	とんこつラーメン ナムル いちごジャム	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら さとう ごまあぶら いちごジャム こめこパン	にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ ねぎ コーン もやし きゅうり ほうれんそう	621
5木	ごはん	ちくわのにしょくあげ しばつけ ぐだくさんみそしる	ちくわ たまご あおのり とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ あぶら ごはん	しばつけ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな はくさい	649
6金	こめこ コッペパン	ポークビーンズ かいそうサラダ	ぶたにく だいず ハム ひじき ぎゅうにゅう	じゃがいも バター さとう ドレッシング こめこパン	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ パセリ コーン	649
9月	ごはん	にくじゃが ささみとあかしそのあえもの ピピピチーズ	ぶたにく きゅうにく えだまめ ささみ チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごはん	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり ゆかり	689
10火	ごはん	さわらのしおやき こうはくなます やさいとだいずのいそに	さわら とりにく だいず ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも ごはん	だいこん にんじん ゆずす たまねぎ こんにゃく グリーンピース	659
11水	きりこみ こめこ コッペパン	セルフホットドッグ (ウインナー・キャベツ・クチャップ) パンブキンポタージュ	ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	こめこ バター こめこパン	キャベツ しめじ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな	597
12木	ごはん	かんとくに とさあえ	とりにく うすらたまご ちくわ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	さといも さとう ごはん	こんにゃく だいこん にんじん はくさい こまつな	585
13金	こめこ コッペパン	いかのさらさあげ ちゅうかスープ ミルメーク(コーヒー)	いか ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら はるさめ ミルメーク こめこパン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう きくらげ	603
16月	ごはん	さんまのおろしに きゅうりかおりづけ かきたまじる	さんまのおろしに とうふ たまご ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら でんぷん ごはん	きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい こまつな	612
17火	(ごはん)	ふゆやさいかレー ころころめめサラダ ふくじんづけ	ぶたにく きゅうにく スキムミルク だいず えだまめ ぎゅうにゅう	あぶら カレールウ ドレッシング ごはん	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく ふくじんづけ キャベツ	676
18水	きなこ あげパン	にくだんごのてりに ABCマカロニスープ	にくだんごのてりに ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら さとう こめこパン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな	668
19木	ごはん	ほうとう ごまあえ あじつけのり	とりにく あぶらあげ みそ あじつけのり ぎゅうにゅう	ほうとう ごま ごはん	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい しめじ きょうねぎ こまつな もやし	602
20金	こめこ コッペパン	とうふのちゅうかふうに パンパンジー チョコマーガリン	とうふ ぶたにく えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	あぶら でんぷん ドレッシング チョコマーガリン こめこパン	にんじん だけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン	631
23月	わかめ ごはん	からあげ キャベツのレモンあえ ポテトスープ クリスマスケーキ	とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら じゃがいも ケーキ わかめごはん	しょうが にんにく キャベツ レモン たまねぎ にんじん こまつな コーン	743

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は「食育の日」の献立になっています。