



平成30年度12月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

| 日 | 曜日 | ☆献立名☆ | 黄の食品 ちから ねつ (力や熱となる) | 赤の食品 ち にく (血や肉となる) | 緑の食品 からだ ちようし とどの (体の調子を整える) | ちょうみりょう | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|--|--|---|--|--|------------------------------|
| 3 | 月 | むぎごはん じゃがいもとわかめのみそしる さかなのかわりあげ そくせきづけ | こめ むぎ じゃがいも パンこ こめこ さとう なたねあぶら さとう | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ いわし こんぶ | だいこん にんじん ねぎ キャベツ | にぼしだし ウスターソース しょうゆ す | 614 (kcal) 22.4 (g) |
| 4 | 火 | むぎごはん がめに ひじきとツナのサラダ | こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう | ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ(水煮) | ごぼう れんこん たけのこ こんにやく しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん | しょうゆ みりん しょうゆ しお | 581 (kcal) 21.5 (g) |
| 5 | 水 | ミルクパン ポトフ コールスローサラダ | ミルクパン じゃがいも コールスロートレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー | たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ドライパセリ キャベツ コーン ブロッコリー | とりがらすープ しょうゆ しお こ しょう しろワイン | 565 (kcal) 22.5 (g) |
| 6 | 木 | むぎごはん こめだんごじる くにとみカラフルぶたどん ひゅうがなつみかんゼリー | こめ むぎ こめこ でんぷん さとう ごまあぶら ひゅうがなつみかんゼリー | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく | はくさい にんじん だいこん しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン(青・赤・黄・橙) せんぎりだいこん しょうが にんにく | にぼしだし しょうゆ さけ しお しょうゆ オイスターソース さけ みりん | 576 (kcal) 17.3 (g) |
| 7 | 金 | むぎごはん あつあげのそぼろに うめおかかあえ | こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん サラダ あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こうやどうふ にぼしちりめん かつおぶし こんぶ | たまねぎ にんじん しめじ たけのこ あおまめ しょうが きゅうり もやし にんじん | しょうゆ ばいにく しょうゆ さけ | 595 (kcal) 25.9 (g) |
| 10 | 月 | むぎごはん はっぼうさい いりことだいのあげに | こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さつまいも でんぷん さとう くるごま なたねあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく いか ずらのたまご *ちくわ だいの ぼしかえり | にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しょうが | しょうゆ オイスターソース さけ し お こしょう しょうゆ | 649 (kcal) 25.8 (g) |
| 11 | 火 | ゆかりごはん みずたき ごぼうサラダ | こめ むぎ マロニー ノンエッグマヨネーズ ごま | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ごぼうだんご ツナ(水煮) | はくさい にんじん しめじ ほうれんそう ごぼう きゅうり にんじん | ゆかりのもと こんぶだし しょうゆ さけ しお しょうゆ ケチャップ しお こしょう | 543 (kcal) 23.2 (g) |
| 12 | 水 | ナン キーマカレー コーンサラダ さつまポテト | ナン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら さつまポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム | たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン | とりがらすープ カレールウ ウス ターソース ケチャップ しょうゆ す しお | 613 (kcal) 23.8 (g) |
| 13 | 木 | むぎごはん ぶたじる いわしおかに ゆかりあえ | こめ むぎ さといも さとう でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし かつおぶし | こんにやく にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ | にぼしだし しょうゆ みりん しお ゆかりのもと | 586 (kcal) 24.4 (g) |
| 14 | 金 | むぎごはん すきやきに だいこんのゆずづけ | こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ | はくさい にんじん しゆんぎく こんにやく しめじ な がねぎ しいたけ だいこん にんじん きゅうり ゆず | しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお | 572 (kcal) 23.2 (g) |
| 17 | 月 | むぎごはん いしかりじる とりにくとだいのてりに | こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら | ぎゅうにゅう サク とうふ みそ とりにく だいの | はくさい にんじん たまねぎ しょうが こんにやく にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん | にぼしだし さけ しょうゆ さけ みりん | 578 (kcal) 27.9 (g) |
| 18 | 火 | むぎごはん みそぶたどん やさいのごまドレッシングあえ | こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう ごま サラダあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく *ちくわ あかみそ | たまねぎ ピーマン(青) にんじん たけのこ しいた け しょうが キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン | しょうゆ さけ みりん トウバンジャ ン しょうゆ | 590 (kcal) 24.8 (g) |
| 19 | 水 | こくとうパン クリームシチュー フレンチサラダ | こくとうパン じゃがいも サラダあぶら バター こ めこ クリーム さとう オリーブあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ハム | たまねぎ エリンギ ドライパセリ キャベツ きゅうり にんじん | とりがらすープ スープストック しろワイン しお こしょう しょうゆ ワインビネガー しお こしょう | 579 (kcal) 22.9 (g) |
| 20 | 木 | むぎごはん かぐらじる かぼちゃのそぼろに | こめ むぎ さといも さとう サラダあぶら でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく とりにく | だいこん にんじん ねぎ しいたけ ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ | にぼしだし しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しお | 550 (kcal) 23.1 (g) |
| 21 | 金 | カレーピラフ ジュリアンスープ クリスマスチキン そえやさい クリスマスデザート | こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん なたねあぶら クリスマスカップデザート | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく | にんじん たまねぎ コーン たまねぎ にんじん キャベツ えのき にんにく ブロッコリー | チキンエキス カレーこ しお とりがらすープ しょうゆ しお こし ょう さけ しょうゆ しお さけ パプリカ | 653 (kcal) 27.5 (g) |

* ちくわは、たら、いとよりだい、えそ、ヒメジ、太刀魚、ほっけ、ママカリの魚肉を使用しています。