

令和3年度



# 12月予定献立



京丹波町立瑞穂学校給食センター

日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	牛乳 里山ごはん 鶏の天ぷら 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉 青のり 豆腐 わかめ みそ	<b>米</b> 小麦粉 油 里芋	<b>にんじん 青ねぎ</b> 玉ねぎ <b>しいたけ</b>	664	40.3
2 (木)	牛乳 ごはん 白菜の鶏マーボー もやしのナムル	牛乳 鶏ミンチ みそ 焼きちくわ	<b>米</b> 油 砂糖 でん粉	<b>にんじん しいたけ</b> 玉ねぎ <b>白菜</b> もやし ほうれん草 土しょうが	612	24.5
3 (金)	牛乳 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">地元食材の</span> ごはん 鮭の紅葉焼き 大根と白菜のゆず香和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ	<b>米</b> マヨネーズ 砂糖 ごま	<b>にんじん 大根</b> <b>白菜</b> 玉ねぎ <b>青ねぎ</b> もやし 土しょうが	698	34.8
6 (月)	牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 ツナのおかか和え	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ さつま揚げ ツナ 花かつお	<b>米</b> 油 砂糖 でん粉	<b>大根 ほうれん草</b> こんにゃく キャベツ	614	26.8
7 (火)	牛乳 和風チャーハン ワンタンスープ くだもの	牛乳 ハム ひじき 豚肉	<b>米</b> 油 ワンタン皮	<b>にんじん</b> 玉ねぎ <b>しいたけ 青ねぎ</b> 切り干し大根 三つ葉 みかん	587	26.0
8 (水)	牛乳 ミルクパン ビーフシチュー コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ハム	ミルクパン 油 砂糖 ハヤシルウ じゃがいも	<b>はたけしめじ</b> 玉ねぎ <b>にんじん</b> きゅうり キャベツ レモン果汁	752	30.3
9 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の昆布和え かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 みそ	<b>米</b> 砂糖 油	<b>白菜 にんじん</b> <b>かぶ 青ねぎ</b>	692	30.6
10 (金)	牛乳 炊き込みご飯 さばのしょうが煮 豚汁	牛乳 油揚げ さば 豚肉 みそ	<b>米</b> 砂糖	<b>にんじん しいたけ</b> <b>はたけしめじ</b> 玉ねぎ <b>大根 青ねぎ</b> ごぼう 土しょうが	681	34.7
13 (月)	牛乳 ごはん 照り焼きチキン レモン和え 麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ みそ	<b>米</b> 砂糖 麩	玉ねぎ <b>青ねぎ</b> キャベツ	689	30.6
14 (火)	牛乳 ごはん ちくぜん煮 焼き豚の香味和え	牛乳 焼きちくわ 鶏肉 焼き豚	<b>米</b> 里芋 油 砂糖	<b>にんじん ほうれん草</b> こんにゃく ごぼう たけのこ 三度豆 キャベツ 土しょうが	638	25.1

日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 (水)	牛乳 セルフツナキャベツサンド チリコンカン	牛乳 ツナ 大豆 豚ミンチ	全粒粉パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖	玉ねぎ <b>にんじん</b> キャベツ	766	36.2
16 (木)	牛乳 カレーライス フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆乳	<b>米</b> 麦 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	玉ねぎ <b>にんじん</b> みかん缶 黄桃缶	696	24.0
17 (金)	牛乳 ごはん さわらの柚みそかけ 青菜のごま和え すまし汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ 焼きかまぼこ	<b>米</b> 砂糖 ごま 花麩	<b>ほうれん草</b> <b>はたけしめじ</b> キャベツ ゆず果汁	634	33.5
20 (月)	牛乳 ごはん あつ揚げの中華煮 春雨と青菜の和え物	牛乳 あつ揚げ 豚ミンチ わかめ	<b>米</b> 油 でん粉 春雨 砂糖	<b>白菜 にんじん</b> <b>チンゲン菜</b> 三度豆 にんにく	637	24.9
21 (火)	牛乳 ソースカツ丼 貝だくさんみそ汁	牛乳 カツ用豚肉 油揚げ わかめ みそ	<b>米</b> 小麦粉 パン粉 油 砂糖	<b>大根</b> 玉ねぎ <b>にんじん 青ねぎ</b> キャベツ ごぼう	763	34.1
22 (水)	牛乳 ハッシュドポーク レモンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	<b>米</b> 麦 油 ハヤシルウ	玉ねぎ <b>にんじん</b> きゅうり キャベツ みかん缶 レモン果汁	705	25.3
23 (木)	飲むヨーグルト ウインナーピラフ チキンナゲット 野菜スープ デザート	飲むヨーグルト ウインナー チキンナゲット ベーコン	<b>米</b> 油 米粉と豆乳のケーキ	玉ねぎ <b>にんじん</b> <b>大根</b> むき枝豆 パプリカ コーン キャベツ	815	29.9
24 (金)	牛乳 ごはん おろしハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	牛乳 ハンバーグ ハム わかめ みそ	<b>米</b> 砂糖 油	<b>大根</b> 玉ねぎ <b>青ねぎ</b> きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	644	26.3

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

\*太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

