

12月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
2日・月	ぎゅうにゆう ごはん ぶたにくとだいこんのもの パンサンスウ	ぎゅうにゆう ぶたにく さつまあげ ハム	だいこん にんじん (冷) サンドマ もやし	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	しょうゆ さけ す しお	550Kcal 18.1g
3日・火	ぎゅうにゆう ごはん ふくきたまご とうふとなめこのみそしる あつあげとこまのなもの	ぎゅうにゆう たまご、ひじき とりミンチ (冷) えだまめ とうふ、みそ あつあげ	なめこ にんじん あおねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら	しお だしかつお しょうゆ みりん	619Kcal 28.7g
4日・水	ぎゅうにゆう こがたパン イタリアンスパゲティ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゆう ポークハム こなチーズ	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース ごぼう キュウリ キャベツ	こがたパン スパゲティ サラダあぶら バター、さとう しろいりごま オリーブオイル	トマトケチャップ トマトピューレ ウスタース しお、コショウ しょうゆ す	591Kcal 24.4g
5日・木	ぎゅうにゆう シーフードカレーライス はくさいのサラダ	ぎゅうにゆう (冷) いか (冷) えび ベーコン	たまねぎ にんじん りんご (冷) グリンピース はくさい	ごはん じゃがいも あぶら さとう	カレールウ カレーこ、しお ウスタース しょうゆ トマトケチャップ リンゴす	665Kcal 19.2g
6日・金	ぎゅうにゆう ごはん さけのチャンチャンやき のっぺいじる	ぎゅうにゆう さけ みそ あぶらあげ	ショウガ、キャベツ たまねぎ、ニンニク にんじん、ニラ えのきだけ だいこん、コンニャク あおねぎ	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん さといも	しょうゆ さけ トウバンジャン だしかつお	627Kcal 26.2g
9日・月	ぎゅうにゆう マーボーどんぶり 白菜の昆布あえ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたミンチ はっちょうみそ しおふきこんぶ	ショウガ、ニンニク たまねぎ にんじん、あおねぎ たけのこみずに ほししいたけ はくさい	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら	さけ しょうゆ ブイヨン トウバンジャン	587Kcal 27.3g
10日・火	ぎゅうにゆう ごはん とりごぼう はんぺんとねぎのすましじる きゅうりのばいにくあえ	ぎゅうにゆう とりにく はんぺん	ごぼう にんじん しめじ あおねぎ きゅうり ばいにく	ごはん でんぷん あぶら しろいりごま さとう	しょうゆ しお、さけ こしょう だしかつお みりん	648Kcal 22.5g
11日・水	ぎゅうにゆう あじつけパン ミネストローネ スイートポテトサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン ハム	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん (冷) グリンピース	あじつけパン シエルマカロニ オリーブオイル さつまいも マヨネーズ	トマトケチャップ トマトピューレ しお こしょう	755Kcal 21.0g

久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
12 日・木	ぎゅうにゆう ごはん さかなのゆうあんやき うのはなのいりに かきたまじる	ぎゅうにゆう さかな おから あぶらあげ ちくわ たまご	ゆず ほししいたけ こんにやく にんじん あおねぎ	ごはん さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお だしかつお	635Kcal 29.8g
13 日・金	ぎゅうにゆう ごはん すきやきふうに だいこんのつけもの	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ふ	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい あおねぎ だいこん	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん しお す	599Kcal 18.8g
16 日・月	ぎゅうにゆう ごはん おでん こまつなのごまあえ	ぎゅうにゆう とりにく ごぼてん うずらたまご ちくわ あつあげ	こんにやく だいこん こまつな	ごはん さとう しろいりごま	しょうゆ さけ だしこんぶ	620Kcal 26.3g
17 日・火	ぎゅうにゆう ごはん (セレクト) とりのからあげまたは ちくわのいそべあげ かぼちゃじる みずなともやしのもの	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ、たまご あおのり あぶらあげ とうふ、みそ	かぼちゃ あおねぎ みずな もやし	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しお こしょう だしかつお だしこんぶ す しょうゆ	689Kcal 26.3g
18 日・水	ぎゅうにゆう こくとうパン とりだんごのポトフ わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゆう とりミンチ ぶたミンチ たまご ほしわかめ	かぶ、しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	こくとうパン でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ しお、コエ こしょう ワイン、ブイ す	530Kcal 23.0g
19 日・木	ぎゅうにゆう くろまめごはん たぬきうどん ごぼうのごまいため	ぎゅうにゆう くろまめ 刊メジヤ あぶらあげ やきかまぼこ	みぶなづけ にんじん あおねぎ しょうが ごぼう	ごはん (冷) うどん でんぷん ごまあぶら さとう しろいりごま	しお さけ、す だしかつお だしこんぶ	692Kcal 25.3g

きせつのかおり

かぶ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、りんご、ゆず、ごぼう、みずな

- ★13日(金)の「すきやきふうに」の白菜、「大根のつけもの」の大根は久御山町産です。
- ★17日(火)の「かぼちゃ汁」は広島県の郷土料理です。

3学期の給食は1月8日(水)からです。
それでは、よいお年をおむかえください。

