

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
1 日 ・ 月	ぎゅうにゆう ごはん さんまのまつまえに じゃがいものみそしる ごまちくサラダ	ぎゅうにゆう さんま きざみこんぶ あぶらあげ みそ ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	ごはん さとう じゃがいも すりごま	しょうゆ す、さけ だしじゃこ しお	720Kcal 27.4g
2 日 ・ 火	ぎゅうにゆう パエリアふう やさいスープ	ぎゅうにゆう ベーコン (冷) いか (冷) えび とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく (冷) グリンピース	ごはん じゃがいも オリーブオイル バター	しお、コショウ しょうゆ ブイヨン ワイン、コンソメ サフランミックス	622Kcal 25.5g
3 日 ・ 水	ぎゅうにゆう あじつけパン ビーフシチュー はくさいサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく (冷) グリンピース はくさい、リンゴ	あじつけパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	トマトケチャップ トマトピューレ デミグラスソース しお、コショウ ロリエ リンゴす	655Kcal 21.4g
4 日 ・ 木	ぎゅうにゆう ごはん おからバーグ ふのすましじる キャベツとわかめのごまあえ	ぎゅうにゆう おから とりミンチ ぶたミンチ たまご ほしわかめ、ふ	しいたけ たまねぎ えのきだけ キャベツ にんじん あおねぎ	ごはん パンこ さとう でんぷん いりごま	しお こしょう しょうゆ みりん だしかつお だしこんぶ	611Kcal 25.5g
5 日 ・ 金	ぎゅうにゆう ごはん ぶたにくのごまあげ にあい かにじる	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご あぶらあげ かにみ みそ	れんこん にんじん、ゴボウ ほししいたけ いとこんにやく はくさい、ねぎ だいこん	ごはん こむぎこ しろごま くろごま さとう サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん す、しお だしかつお	774Kcal 28.9g
8 日 ・ 月	ぎゅうにゆう ごはん おでん きゅうりのごますあえ	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	だいこん こんにやく きゅうり	ごはん さとう いりごま	しょうゆ さけ だしこんぶ しお、す	623Kcal 26.0g
9 日 ・ 火	ぎゅうにゆう くろまめごはん さかなのゆうあんやき わかめのみそしる みずなともやしのもの	ぎゅうにゆう くろまめ ちりめんじゃこ さかな わかめ みそ	みぶなづけ ゆず たまねぎ にんじん みずな もやし	ごはん さとう	しお、さけ みりん だしじゃこ す しょうゆ	626Kcal 29.1g

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

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 (からだのちやうしを 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
10 日・水	ぎゅうにゆう こがたパン シーフードスパゲティ ひじきサラダ (セレクト)みかん、プリン	ぎゅうにゆう ベーコン (冷)いか (冷)えび ひじき	たまねぎ にんじん (冷)グリーンピース チンゲンサイ ホールコーン みかん	スパゲティ さとう サラダあぶら プリン	しお こしょう コンソメ しょうゆ す	584Kcal 23.9g
11 日・木	ぎゅうにゆう ごはん すきやきふうに ほうれんそうのときあえ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ふ はなかつお	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい あおねぎ ほうれんそう	ごはん さとう	しょうゆ みりん	588Kcal 20.0g
12 日・金	ぎゅうにゆう ごはん こうやどうふのもの とりだんごじる	ぎゅうにゆう こうやどうふ とりミンチ たまご	たけのこみずに にんじん、こんにやく ほしいたけ、あおねぎ (冷)グリーンピース だいこん しょうが	ごはん さとう でんぷん はるさめ	しょうゆ しお さけ みりん だしかつお	615Kcal 26.6g
15 日・月	ぎゅうにゆう ごはん ホイコーロー もやしスープ かぶのあまずづけ	ぎゅうにゆう ぶたにく あかみそ カットわかめ	キャベツ にんじん ニンク、ショウガ たまねぎ、ねぎ もやし、かぶ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう	さけ、しお テンメシジャン しょうゆ みりん トウバンジャン こめず	595Kcal 24.9g
16 日・火	ぎゅうにゆう カレーライス だいこんのはいにくあえ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ニンク、ショウガ りんご (冷)グリーンピース だいこん	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレールウ カレーこ ウスタソース しょうゆ トマトケチャップ みりん、さけ	664Kcal 19.8g
17 日・水	ぎゅうにゆう こがたパン フライドチキン ベーコンとキノコのクリームに ケーキ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	ニンク、ショウガ しめじ、エリンギ しいたけ たまねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム	こがたパン かたくりこ サラダあぶら バター、マカ こむぎこ なまクリーム、ケーキ	さけ しょうゆ ブイヨン しお こしょう	772Kcal 28.9g

★2日(火)の「パエリアふう」は、スペイン料理です。

★9日(火)の「わかめのみそ汁」のみそは、久御山のみそです。

★11日(木)の「すきやきふうに」の白菜は久御山町産です。

★12月のおたんじょうび給食は、16日(火)です。

3学期の始業式は1月7日(水)です。
給食は、9日(金)からはじまります。

それでは、よいお年をおむかえください。

