

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・火	ぎゅうにゆう ごはん ユーリンチ だいこんのみそしる きんぴらごぼう	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ くみやまみそ	しょうが あおねぎ ごぼう にんじん こんにやく だいこん	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら いりごま あげあぶら	しょうゆ しお、さけ こしょう みりん とうがらし だしじゃこ	723Kcal 25.3g
2日・水	ぎゅうにゆう こがたパン スパゲティマトリチャーナほう ツナサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく こなチーズ シーチキン ほしわかめ	たまねぎ にんにく ホールトマト キャベツ にんじん	こがたパン オリーブオイル スパゲティ さとう ごまあぶら	ワイン とうがらし しお こしょう ブイヨン、す しょうゆ	645Kcal 28.2g
3日・木	ぎゅうにゆう きのこごはん とりだんごのスープ かぶのあまずづけ	ぎゅうにゆう あぶらあげ とりミンチ たまご	シメジ、まいたけ あおねぎ しょうが はくさい だいこん かぶ	ごはん でんぷん さとう	しょうゆ さけ、しお みりん だしかつお こめず	538Kcal 20.3g
4日・金	ぎゅうにゆう ごはん さかなのゆうあんやき にあい わかめとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゆう さかな あぶらあげ ほしわかめ くみやまみそ	ゆず れんこん にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ さけ みりん しお、す だしじゃこ	624Kcal 24.5g
7日・月	ぎゅうにゆう はくさいのとろとろあんかけごはん もずくスープ	ぎゅうにゆう ぶたミンチ (冷)もずく とうふ	はくさい あおねぎ ショウガ、ニンニク にんじん えのきだけ	ごはん ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら	しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと しお、さけ だしかつお	624Kcal 24.5g
8日・火	ぎゅうにゆう くろまめごはん きつねうどん こまつなごぼうのごまあえ	ぎゅうにゆう くろまめ ちりめんじゃこ あぶらあげ やきかまぼこ	みぶなづけ にんじん あおねぎ こまつな ごぼう	ごはん さとう (冷)うどん いりごま	しお、さけ す しょうゆ みりん だしこんぶ だしかつお	596Kcal 24.9g
9日・水	ぎゅうにゆう あじつけパン コンクリームシュー カリポリサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン こなチーズ	クリームチーズ (缶) たまねぎ にんじん (冷)グリーンピース だいこん(地場産) きゅうり	あじつけパン じゃがいも こむぎこ バター サラダあぶら さとう	しお こしょう みりん す	672Kcal 19.8g

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
10日・木	ぎゅうにゆう ごはん スパインふうオムレツ ようふうひじきのもの すましじる	ぎゅうにゆう たまご ひじき ベーコン ふ	マッシュルーム たまねぎ、にんじん こんにやく (冷) サトマメ しめじ ほうれんそう	ごはん じゃがいも バター ごまあぶら さとう	しお、コショウ トマトケチャップ しょうゆ みりん だしかつお	614Kcal 21.1g
11日・金	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(地場産) 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
14日・月	ぎゅうにゆう ごはん おでん はくさいのびりあえ	ぎゅうにゆう ごはん、ちくわ とりにく ごぼうてん うずらたまご あつあげ	だいこん こんにやく はくさい にんじん	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ だしこんぶ トウバンジヤン	621Kcal 25.9g
15日・火	ぎゅうにゆう ごはん マーボー豆腐 みずなともやしのすのもの	ぎゅうにゆう とうふ ぶたミンチ みそ	ショウガ、ニンニク たまねぎ、にんじん たけのこみず、あおねぎ ほししいたけ みずな(地場産) もやし	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ ブイヨン トウバンジヤン す	595Kcal 26.2g
16日・水	ぎゅうにゆう こくとうパン えいようすいとん れんこんとキャベツのマヨネーズあえ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ (冷) エダマメ	ほししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう れんこん キャベツ、ホールコーン	こくとうパン こむぎこ しらたまこ マヨネーズ	しょうゆ だしかつお しお	632Kcal 22.0g
17日・木	ぎゅうにゆう ごはん さんまのまつまえに かきたまじる ぴりからころこんにやく	ぎゅうにゆう さんま きざみこんぶ たまご はなかつお	しょうが にんじん たまねぎ あおねぎ だいこん こんにやく	ごはん さとう ごまあぶら	す、さけ しょうゆ しお だしかつお とうがらし	675Kcal 24.8g
18日・金	ぎゅうにゆう カレーライス ほうれんそうとしめじのサラダ デザート	ぎゅうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん、リンゴ ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース ほうれんそう しめじ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	カレールウ カレーこ ウスターソース、す しょうゆ トマトケチャップ しお、コショウ	669Kcal 19.9g + デザート

- ★9日(水)「カリポリサラダ」のだいこん、11日(金)「すきやきふうに」のはくさい、15日(火)「みずなともやしのすのもの」のみずなは、久御山町産です。
- ★1日(火)と4日(金)のみそしるのみそは「くみやまみそ」です。
- ★12月のおたんじょうび給食は、7日(月)です。

3学期の始業式は1月7日(木)です。
給食は、12日(火)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。

