

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 (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
1日・木	ぎゅうにゆう ごはん ふくきたまご にまめ ふのすましじる	ぎゅうにゆう たまご とりミンチ ひじき えだまめ、ふ だいず、こんぶ	にんじん たけのこみずに こんにやく あおねぎ	ごはん さとう	しお しょうゆ みりん さけ だしかつお だしこんぶ	628Kcal 26.9g
2日・金	ぎゅうにゆう カレーライス グリーンサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん、リンゴ ニンク、ショウガ (冷) グリンピース きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレー、しお カレーこ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース リンゴ酢、こしょう	658Kcal 19.2g
5日・月	ぎゅうにゆう ごはん とりてん わかめのみそしる こまつなごぼうのあえもの	ぎゅうにゆう とりにく たまご ほしわかめ みそ(久留米)	ショウガ、ニンク しめじ にんじん こまつな ごぼう	ごはん ちゅうりきこ サラダあぶら	しょうゆ さけ だしかつお みりん	635Kcal 24.3g
6日・火	ぎゅうにゆう くろまめごはん たぬきうどん かぶのつけもの	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 しょうが かぶ	ごはん (冷) うどん でんぷん さとう	しお さけ しょうゆ こめず だしかつお だしこんぶ	659Kcal 25.3g
7日・水	ぎゅうにゆう コッペパン、ジャム クリームシチュー ほうれんそうとリンゴのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース ほうれんそう りんご	コッペパン ジャム じゃがいも こむぎこ バター、さとう サラダあぶら	しお こしょう ロリエ さけ す	635Kcal 22.7g
8日・木	ぎゅうにゆう ごはん おでん みずなともやしのおかかあえ	ぎゅうにゆう とりにく ごぼてん うずらたまご あつあげ はなかつお	こんにやく だいこん(地場産) みずな(地場産) もやし	ごはん さとう こんにやく	しょうゆ さけ だしこんぶ	616Kcal 26.4g
9日・金	ぎゅうにゆう ごはん さかなのゆうあんやき にあい とうふのみそしる	ぎゅうにゆう さかな あぶらあげ とうふ みそ	ゆず、ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく えのきだけ あおねぎ	ごはん さとう サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん す、しお だしじゃこ	599Kcal 27.4g

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 (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネギー タンパク質
12 日・月	ぎゅうにゆう ごはん ごぼういりつくね はりはりなべふう さんしょくあえ	ぎゅうにゆう ぶたミンチ とりミンチ たまご あぶらあげ ほしわかめ	ごぼう たまねぎ しょうが はくさい みずな にんじん、キャベツ	ごはん かたくりこ パンこ さとう しろいりごま	さけ しょうゆ みりん だしかつお だしこんぶ	673Kcal 26.8g
13 日・火	ぎゅうにゆう ごはん カレーにくじゃが こまつなとちくわのごまみそマヨあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ しろみそ	にんじん たまねぎ こんにやく こまつな	ごはん じゃがいも さとう すりごま マヨネーズ	しょうゆ さけ カレーこ す	661Kcal 23.0g
14 日・水	ぎゅうにゆう きなこパン えいようすいとん ニラともやしのためもの	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ ベーコン きなこ	ほししいたけ にんじん はくさい(地場産) ほうれんそう ニラ もやし	こがたパン さとう こむぎこ しらたまこ ごまあぶら	しお しょうゆ だしかつお こしょう	565Kcal 22.8g
15 日・木	ぎゅうにゆう ごはん だいこんのにももの はるさめのすのもの	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)さんどまめ きゅうり	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	しょうゆ さけ す しお	556Kcal 18.3g
16 日・金	ぎゅうにゆう ちゅうかふうたきごみごはん かにいりスープ (セレクト)とりのからあげまたは あげきょうざ	ぎゅうにゆう やきぶた (冷)えだまめ とうふ、かにみ たまご、キョウサ とりにく	ほししいたけ たけのこみずに あおねぎ	ごはん さとう かたくりこ サラダあぶら	しょうゆ オリーブオイル しお、さけ こしょう ちゅうかスープのもと	670Kcal 27.3g
19 日・月	ぎゅうにゆう ごはん すきやきふうに はすのさんばい	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい あおねぎ れんこん、かぶ	ごはん さとう	しょうゆ みりん す、さけ しお	608Kcal 20.2g
20 日・火	ぎゅうにゆう えびピラフ コーンスープ ココアゼリー	ぎゅうにゆう (冷)えび ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん (冷)グリーンピース ホールコーン チンゲンサイ	ごはん バター	しお こしょう コンソメ しろワイン ブイヨン	559Kcal 21.8g + デザート

★8日(木)「おでん」のだいこん、「みずなともやしのおかかあえ」のみずな、

14日(水)「えいようすいとん」のはくさいは、久御山町産です。

★5日(月)のみそしるのみそは「くみやまみそ」です。

★19日(月)「はすのさんばい」は山口県の郷土料理です。

★12月のおたんじょうび給食は、16日(金)です。

3学期の始業式は1月10日(火)です。

給食は、12日(木)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。

