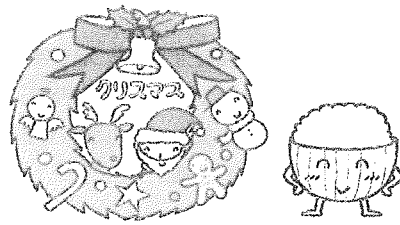


12月献立予定表



12月6日~22日のお米はおいで米を使っています。

丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125
FAX 56-8126

香川県産の食材は、太字にしています。

日	曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)						
			主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校					
1	金	ごはん すきやき風煮 ほうれんそうとたくあんのごまあえ みかん	米	こんにゃく	油	牛肉	牛乳	にんじん	白ねぎ	干しいたけ	627	769			
4	月	麦ごはん さばのみぞれあんかけ はくさいのおかかあえ いものこ汁	米	大麦	さといも	さば	かつお節	牛乳	菜ねぎ	春菊	大根	白菜	しめじ	687	875
5	火	小型コッパン ポンゴレスパゲティ 切り干し大根のサラダ スパイシーピーズ	パン	砂糖	油	あさり	ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	626	805		
6	水	中華丼 幼小1-2年のみ かぶとはくさいのレモンあえ 大学いも	米	大麦	ごま油	えび	いか	牛乳	ごまつな	キャベツ	白菜	たまねぎ	675	842	
7	木	★ 南中学校 希望献立 ★ コッパン チーズ入りハンバーグ 元氣サラダ ABCスープ 焼きプリンタルト	パン	パン粉	油	豆腐	牛肉	卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	コーン	789	970	
8	金	ハヤシライス ごぼうとちくわのサラダ キウイフルーツ	米	大麦	油	牛肉	ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ	エリンギ	枝豆	731	911	
11	月	麦ごはん みそ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごまあえ えびと大豆のから揚げ	米	大麦	ごま油	鶏肉	うすら卵	牛乳	にんじん	大根	キャベツ	645	805		
12	火	小型米粉パン フライドチキン お花畑のサラダ コーンスープ クリスマスケーキ	米粉パン	油	鶏肉	ハム	牛乳	ベーコン	にんじん	パセリ	カリフラワー	749	944		
13	水	麦ごはん さけのガーリック焼き ごまつなのおかかあえ ぎんぴらごぼう みかん	米	大麦	油	ちくわ	さけ	牛乳	にんじん	ごぼう	たけのこ	641	778		
14	木	コッパン ポルシチ ごぼうサラダ 紫いもチップス	パン	砂糖	油	きなこ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	セロリ	きゅうり	678	844	
15	金	五目ごはん ししよものごま揚げ 大根の三杯酢 ふしめん汁	米	砂糖	油	鶏肉	油揚げ	牛乳	にんじん	金時	にんじん	ごぼう	枝豆	668	805
18	月	少量麦ごはん はたはたのから揚げ キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁 りんご	米	大麦	油	油揚げ	みそ	牛乳	にんじん	にんじん	きゅうり	キャベツ	631	767	
19	火	りんごパン さけとほうれんそうのクリーム煮 れんごんのごまサラダ キウイフルーツ	りんごパン	油	ごま	さけ	ベーコン	牛乳	にんじん	ほうれんそう	エリンギ	たまねぎ	665	836	
20	水	発芽玄米ごはん 高野豆腐のおとし揚げ 百花のごまドレッシングあえ 豚汁	米	発芽玄米	油	鶏肉	卵	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	656	798		
21	木	カツサンド 冬野菜たっぷりスープ キャンディチーズ	さぬきの豚パン	油	豚肉	牛乳	卵	ベーコン	にんじん	キャベツ	たまねぎ	626	797		
22	金	しっぽくうどん かぼちゃのかのこ揚げ 食べて葉のいそかあえ	うどん	油	鶏肉	油揚げ	牛乳	のり	にんじん	ごぼう	たまねぎ	608	807		

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

* エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 840kcal)の値です。

毎月19日は食育の日です。