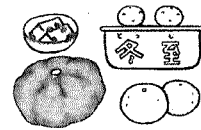




12月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

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)	
		主食等	牛乳	副食等	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
1	水	麦ご飯		いかのさらさ揚げ 白菜のごま和え いものこ汁 ⊕黒糖ピーズ	米 麦 でんぷん さとう 里芋	油 ごま	いか 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん しょうが 大根 小松菜 白菜 春菊 ねぎ しめじ	627	836
2	木	さめきの夢パン りんごシヤム (小・中)		手作りハンバーグ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	全粒粉パン パン粉 ジャム じゃがいも でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ きゅうり 白菜 チンゲンサイ コーン かぶ レタス しいたけ	704	885
3	金	麦ご飯		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 麦 さとう きりたんぼ 里芋 でんぷん	油 ごま	油揚げ みそ はたはた わかめ	牛乳 ちりめん	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ 大根 白菜 もやし りんご	613	749
6	月	麦ご飯		さばのみそだれかけ チンゲンサイとたくあんのごま和え すまし汁	米 麦 さとう	ごま	さば みそ 豆腐 わかめ なると	牛乳 わかめ	チンゲンサイ しょうが もやし にんじん たくあん ねぎ 玉ねぎ	663	832
7	火	スイートロールパン		ボンゴレスパゲティ 小松菜のサラダ スパイシーピーズ	スイートロールパン スパゲッティ さとう でんぷん	油	あさり へーコン ハム 大豆	牛乳 チーズ	にんじん にんにく もやし パセリ トマト 小松菜 エリンギ	613	759
8	水	ごはん		みそ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごま和え アーモンドいりこ	米 こんにゃく 里芋 さとう	ごま油 ごま アーモンド	鶏肉 みそ うすら卵 ツナ てんぷら いりこ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 大根 キャベツ もやし	615	786
9	木	コッペパン チョコ大豆バター (小・中)		ボルシチ ごぼうサラダ	コッペパン さとう じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ チョコ大豆バター	きなこ 牛肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト ピーツ かぶ にんにく ごぼう きゅうり コーン	643	772
10	金	麦ご飯		高野豆腐のおとし揚げ 食べて菜のごま和え 寄せ鍋汁 みかん	米 麦 でんぷん はるさめ	油 ごま	鶏肉 卵 高野豆腐 豆腐	牛乳 ちりめん	食べて菜 春菊 しょうが にんにく チンゲンサイ もやし 白菜 にんじん ねぎ しいたけ みかん	666	839
13	月	麦ご飯		さばの香味焼き 白菜のおかか和え ふしめん汁	米 麦 ふしめん	油	さば かつおぶし 油揚げ	牛乳	ねぎ ほうれんそう 白菜 チンゲンサイ 大根 にんじん 玉ねぎ	645	809
14	火	米粉パン		鮭とほうれんそうのクリーム煮 れんこんのごまサラダ キウイフルーツ	米粉パン じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごまドレッシング バター	鮭 ベーコン 白いんげん豆 ちくわ	牛乳 生クリーム	ほうれんそう コーン 玉ねぎ れんこん にんじん 枝豆 キャベツ エリンギ キウイ	629	787
15	水	中華丼 (麦ごはん)		百花のごまドレッシング和え 大学芋	米 麦 さとう でんぷん さつまいも	ごま油 ごま 油	えび いか うすら卵 豚肉	牛乳 ちりめん	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく もやし たけのこ 百花 しいたけ きくらげ	682	871
16	木	小型ミルクパン		フライドチキン お花畑のサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	ミルクパン さとう じゃがいも 小麦粉 でんぷん マカロニ 米粉 クリスマスケーキ	油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	チンゲンサイ コーン カリフラワー にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ トマト セロリ	684	846
17	金	五目ご飯		ししゃものごま揚げ かぶと白菜のレモン和え えのきのみそ汁	米 さとう 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	金時にんじん ごぼう 枝豆 かぶ ねぎ 白菜 玉ねぎ しいたけ にんじん えのき レモン	633	766
20	月	麦ご飯		鮭の照り焼き 切干大根の三杯酢 冬の月菜汁	米 麦 さとう でんぷん 白玉団子	ごま	鮭 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん しょうが 切干大根 ねぎ きゅうり 白菜 大根 白ねぎ	628	812
21	火	コッペパン		小いわしのフライ チンゲンサイのサラダ ポトフ	コッペパン 小麦粉 さとう パン粉 じゃがいも	油	ハム 鶏肉 ウインナー	牛乳 小いわし	チンゲンサイ もやし コーン にんじん セロリ 白菜 パセリ 玉ねぎ かぶ	617	782
22	水	しっぽくうどん		かぼちゃのかのご揚げ 食べて菜のゆず香和え Ⓜ小魚アーモンド	パン粉 小麦粉 うどん さとう	油	鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ ごぼう 大根 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 食べて菜 ゆず	595	751
23	木	コッペパン		カレーピーズ キャベツのサラダ れんこんチップス	コッペパン じゃがいも さとう	油	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ パセリ コーン れんこん	632	802
24	金	ハヤシライス (麦ごはん)		小松菜のごまドレッシング和え いりこナッツのオリーブオイルがらめ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 アーモンド バター 小麦粉 オリーブ油	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 いりこ	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト もやし 枝豆 小松菜 エリンギ	682	875

今月はこれを

使うのじゃ!



丸亀市産食材

米 ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく 春菊 かぶ 食べて菜 パセリ 小松菜 百花 大根 白菜 じゃがいも ブロッコリー ほうれんそう レタス 白ねぎ

香川県産の食材

牛乳 麦 卵 米粉パン さめきの夢パン いりこ ちりめん 小えび とり肉 小いわし 金時にんじん レモン

毎月19日は食育の日です。

* 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 830kcal)の値です。