

平成30年度



12月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食 品 名 と 働 き						小学校 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal たんぱく質 g	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質			
3	月	 ごはん さわにわん クーフィリチー ココアワッフル	ぶたにく とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	たけのこ しいたけ	ごめ ココアワッフル さとう	あぶら ごま	659	811
											22.5
4	火	 コッペパン スープスパゲッティ カラフルサラダ かたぬきチーズ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん あかピーマン パセリ	たまねぎ えだまめ	きゅうり とうもろこし	ジャパ ^ン パ ^ン ア ^ン ゲ ^ッ ティ さとう	あぶら	647	818
											27.1
5	水	 ごはん ちゅうかに はるまき ゆかりあえ	あつあげ とりにく てんぷら はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	だいこん こんにゃく	たまねぎ グリル ^ド ナス	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	752	921
											20.7
6	木	 コッペパン カレーうどん りんかけだいず みかん	ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	みかん	たまねぎ	ジャパ ^ン パ ^ン うどん さとう でんぶ ^ん	加 ^ー ル ^め あぶら	637	811
											27.1
7	金	 ごはん すましじる あつやきたまご うらかみそぼろ	あつやきたまご とうふ ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こんにゃく もやし	ごめ さとう	ごま あぶら	607	742
											22.8
10	月	 ごはん みそしる さばのしょうがに ほうれんそうのおひたし	さば とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん ねぎ	りんご たまねぎ	キャベツ	ごめ さとう	あぶら	653	795
											23.6
11	火	 くらざとうパン しろいんげんまめとウインナーの トマトに フロccoliのサラダ バナナ	だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	バナナ キャベツ	たまねぎ	くらざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	644	793
											24.8
12	水	 むぎ ごはん にくじゃが だいこんのあえもの だいふく	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん イゲ ^ツ	だいこん こんにゃく とうもろこし	たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも だいふく さとう	あぶら ごま	718	884
											19.5
13	木	 コッペパン まめのシチュー キャベツのソテー いちごジャム	ミックスビーズ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ スチム ^ル	にんじん	はくさい たまねぎ	キャベツ	ジャパ ^ン パ ^ン さつまいも ジャム	あぶら	635	796
											25.7
14	金	 ごはん とりごぼうじる いかのてんぷら ごとうさんさいのいためもの	いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん イゲ ^ツ	ごぼう たまねぎ こんにゃく	こんにゃく えのきだけ ごとうさんさい	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	738	878
											25.7
17	月	 ごはん しらたまじる いわしのうめに かぶのすのもの	とりにく いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	かぶ きゅうり	たまねぎ	ごめ しらたまもち さとう	ごま	654	810
											22.7
18	火	 パーカーハウスパン ラビオリのスープ しろみざかなフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ほき とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	パ ^ー カ ^ー ハ ^ウ ス ^パ ン ラ ^ビ オリ タルタルソース	外 ^カ ル ^リ ス あぶら	692	839
											26.4
19	水	 ごはん えびボールスープ マーボーはるさめ オレンジ	えびだんご とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	オレンジ たけのこ しいたけ	たまねぎ きくらげ	ごめ はるさめ さとう	ごまあぶら	617	769
											23.1
20	木	 くらざとうパン アルファベットスープ ガーリックチキン アスパラサラダ ケーキ	とりにく グレート ^ン ザ ^ン ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	キャベツ	くらざとうパン じゃがいも マ ^カ ロ ^ニ さとう ケーキ	あぶら オ ^ー イル	775	909
											28.6
21	金	 むぎ ごはん ふゆやさいカレー ユールスローサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん	りんご だいこん とうもろこし	ごめ じゃがいも むぎ さとう	加 ^ー ル ^め あぶら	694	881
											17.8
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。 ※都合により献立を変更する場合があります									平均栄養価	675	830
										22.4	27.0

【今月の献立について】



4日(火)・・・生クリームとコーンクリームでできた「スープスパゲッティ」です。

20日(木)・・・一足はよいですが、クリスマスの献立です。アルファベットマカロニがはいった

「アルファベットスープ」と「ガーリックチキン」。そしてデザートにケーキがです。

21日(金)・・・冬の野菜「れんこん」「大根」を使った「冬野菜カレー」です。

