



12月 こんだてよていひょう

今月の目標
栄養と体について考えよう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	えいようりょう			ひとくちメモ		
						あか	きいろ	みどり			
						ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく じつ(%)	
1	火		こぎつねごはん	牛乳	ぎゅうにくのしぐれに カリカリあえ こうやどうふのみそしる	あぶらあげ わかめ ぎゅうにゆう ぎゅうにく こうやどうふ こんぶ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま みずあめ	きぬさや しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ にんじん しいたけ	小 637	中 24.7 786 29.9	 <p>熊本県より農家の方を応援するとともに、みなさんにおいしく食べてもらいたい「くまもとのお魚・お肉」を提供していただきました。</p> <p>7日</p>  <p>鯛のラビゴットソースがけ</p> <p>天草で育った「天草さくら鯛」は年間を通じて脂ののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。</p> <p>11日</p> <p>すき焼き</p> <p>「くまもと黒毛和牛」を使用したすき焼きです。黒毛和牛のまろやかな舌ざわりと甘みを味わってください。</p> 
2	水		むぎごはん	牛乳	エビのチリソース もやしのナムル スーミータン	ぎゅうにゆう えび ちりめん たまご ひよこめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン もやし たらこ コーン にんじん パセリ	小 668	中 22.4 813 26.9	
3	木		ゆかりごはん	牛乳	うまに ツナのごまダレ だいずのりんかけ	ぎゅうにゆう とり かつあげ ツナ わかめ だいず	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま アーモンド くるごとう	しそ たまねぎ たけのこ ごぼう グリンピース にんじん キャベツ きゅうり	小 698	中 28.1 859 34.2	
4	金		むぎごはん	牛乳	さばのホイル焼き ごしきなます のっぺいじる	ぎゅうにゆう さば あぶらあげ とりにく かつあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう こめこ こんにやく さといも でんぶん	きゅうり だいこん にんじん きくらげ ねぎ しいたけ	小 668	中 26.6 808 31.7	
7	月		コッペパン	牛乳	たいのラビゴットソースがけ ジャーマンポテト コンソメスープ	ぎゅうにゆう たい ベーコン ひよこめ	パン あぶら さとう バター じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ パセリ	小 601	中 24.6 754 30.2	
8	火		むぎごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐 ちゅうかサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゆう ぶたにく かつあげ ハム たまご ひじき のり みそ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ちゅうかめん みずあめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	小 685	中 27.7 843 33.7	
9	水		チキンライス	牛乳	はくさいにくとだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト かんてん とうにゆう	こめ むぎ バター でんぶん さとう パンこ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん バイもりんご ぶどう	小 612	中 21.9 764 27.1	
10	木		むぎごはん	牛乳	ちぐさやき ひじきのいりに ぶたじる	ぎゅうにゆう たまご ちくわ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ とりにく チーズ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも こんにやく	にんじん ごぼう はくさい ねぎ だいこん しょうが たまねぎ ほうれんそう しいたけ	小 663	中 26.8 828 33.0	
11	金		むぎごはん	牛乳	すきやき いんげんのごまあえ ちりめんナッツ	ぎゅうにゆう とうふ ちりめん ぎゅうにく	こめ むぎ しらす あぶら さとう ごま アーモンド	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ いんげん もやし キャベツ	小 620	中 23.0 760 27.8	
14	月		ことうパン	牛乳	うまかコロッケ コーンサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく ばにく	パン じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ トマト	小 670	中 23.6 811 28.0	
15	火		むぎごはん	牛乳	いわしのみぞれに レンコンサラダ かきたまじる	ぎゅうにゆう いわし ハム たまご かまぼこ	こめ むぎ ごま でんぶん マヨネーズ さとう	れんこん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えだまめ だいこん	小 613	中 23.1 748 27.8	
16	水		スタミナどん	牛乳	こはんにくをのせてたべよう かりかりきゅうり するビーフン	ぎゅうにゆう いか えび ぶたにく かまぼこ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ビーフン	たまねぎ きくらげ もやし ねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん しいたけ	小 609	中 24.1 748 31.3	
17	木		むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ごまネーズあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゆう とり かつあげ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ ごま しいたけ	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しいたけ	小 631	中 24.7 752 27.6	
18	金		たかなめし	牛乳	だいにくとあつあげのそぼろに だごじる みかん	ちりめん ぎゅうにゆう ぶたにく かつあげ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく こむぎこ しらすたまご さといも	たかな だいこん にんじん いんげん しいたけ ねぎ みかん	小 639	中 21.7 792 26.9	
21	月		ミルクパン	牛乳	さかなのパンこやき かぼちゃのシチュー きゅうりとトマトのマリネ	ぎゅうにゆう とり かつあげ しろいんげんまめ	パン バター オリーブゆ パンこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ パセリ きゅうり トマト コーン バジル	小 630	中 28.7 799 35.6	
22	火		むぎごはん	牛乳	シューマイ マーボーはるさめ やきぶたときくらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゆう とり かつあげ やきぶた みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ラード	きくらげ にんじん きゅうり もやし たまねぎ しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく	小 618	中 21.4 779 26.9	
23	水		ポークカレー	牛乳	こはんにかけてたべよう かみかみサラダ パイ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず さきいか しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン パイン	小 661	中 21.6 817 26.9	
24	木		むぎごはん	牛乳	みそおでん キャベツのおかかあえ にまめ	ぎゅうにゆう とり かつあげ うずらたまご ちくわ きんときまめ みそ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	だいこん にんじん キャベツ もやし	小 658	中 25.6 811 30.9	
25	金	セレクト給食	カラフルピラフ	牛乳	とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ・セレクトケーキ	ぎゅうにゆう とり かつあげ チーズ スキムミルク	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん コーン しょうが にんにく ブロッコリー コーン しめじ パセリ	小 664	中 24.7 816 30.1	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。