

12月 献立予定表

帯北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	だし	
						赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える				
1	月		麦ごはん	牛乳	厚焼きたまご 豚汁 紅白なます	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	にんじん ごぼう 大根 白菜 生姜 こねぎ しいたけ	608 724	23.5 27.0	いりこ	
2	火		麦ごはん	牛乳	春巻き 春雨スープ パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏ささみ	米 麦 油 小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ 白菜 こねぎ きゅうり もやし	583 749	19.0 23.8		
人気ランキング8位:スパゲティ						ワインナー (小1中2) ミートスパゲティ シーザーサラダ	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉 チーズ	パン スパゲティ麺 砂糖	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	698 950	28.5 38.5	
3	水		ミルクパン	牛乳	塩サバ きのこけんちん汁 ひじき炒め	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ ひじき さつまあげ 大豆	米 麦 さといも しらたき 砂糖 ごま 油	しめじ たまねぎ にんじん こねぎ いんげん しいたけ	573 706	21.2 25.3	かつお こんぶ	
5	金		豚キムチごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ わかめのすまし汁 かぼちゃサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 魚肉すり身 大豆 あおさ わかめ かまぼこ ハム ヨーグルト	米 ごま油 油 ごま 砂糖 パン粉 米粉	生姜 にんじん 白菜キムチ たまねぎ しいたけ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	698 829	25.9 29.9	かつお こんぶ	
8	月		麦ごはん	牛乳	いわしの梅煮 すいとん汁 ひじきサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ ちくわ ひじき 枝豆	米 麦 砂糖 片栗粉 しらたき ごま 油	うめ たまねぎ にんじん ほうれんそう こねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	610 747	26.6 31.8	いりこ	
人気ランキング7位:ほうれんそうムース						元気のてるレバー もずくのすまし汁 ほうれんそうムース	牛乳 鶏レバー 鶏肉 もずく ちくわ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ほうれんそうムース	にら にんじん 生姜 にんにく えのき こねぎ	701 851	27.8 33.5	かつお こんぶ
10	水		ミルクパン	牛乳	冬野菜グラタン 野菜スープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ワインナー	パン マカロニ	たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ 大根 白菜 にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	671 863	25.4 31.5		
人気ランキング9位:フルーツヨーグルト						チキンナゲット (小1中2) カレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース ヨーグルト	米 麦 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	ににく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご みかん バイン もも バナナ	775 953	25.3 29.9	
人気ランキング10位:ゆかりごはん						野菜コロッケ 白菜のみぞ汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 大豆 豚肉 ちり麺 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 ジャガイモ さつまいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 ごま油 ごま	ゆかり たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ 白菜 にんじん きりぼし大根 きゅうり	634 794	21.3 25.9	いりこ
世界の料理:インド						バターチキンカレー まめまめサラダ カップヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 枝豆 ひよこ豆 ヨーグルト	ナン 油 バター クリーム 砂糖	ににく 生姜 たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	626 760	32.0 38.7	
16	火		麦ごはん	牛乳	おでん ごぼうサラダ 納豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ うずら卵 さつまあげ がんもどき こんぶ ツナ 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう きゅうり	735 898	30.4 36.3	こんぶ	
共通メニュー:花野菜と豚肉のミルクスープ						ほうれんそうオムレツ 花野菜と豚肉のミルクスープ コールスローサラダ	牛乳 卵 豚肉	パン 油 さつまいも 小麦粉	ほうれんそう たまねぎ にんじん プロッコリー コーン キャベツ きゅうり	578 734	25.5 32.2	
帯北こんだて(地産地消)						いわしおかか煮 みそけんちん汁 白菜漬け・みかん	牛乳 いわしあかつお節 鶏肉 豆腐 こんぶ	米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく さといも ごま	大根 にんじん こねぎ 白菜 みかん	658 799	26.3 31.5	いりこ
ふるさとまさんてー:菊池地区の味						ハンバーグ おひめさん団子汁 にんじんサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ツナ	米 麦 片栗粉 小麦粉 白玉粉 さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 白菜 しいたけ こねぎ きゅうり コーン	682 862	25.2 31.8	いりこ
冬至(とうじ)こんだて						さけの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうのゆず和え	牛乳 さけ 鶏肉 厚揚げ さつまあげ	米 麦 しらたき 砂糖 油	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう きゅうり コーン ゆず	691 826	31.0 35.0	
クリスマスこんだて・セレクトケーキ						フィレオチキン レタスのコンソメスープ カラフルサラダ・クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 枝豆 フィレオチキン ベーコン	米 油 じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん コーン レタス パセリ きゅうり キャベツ パプリカ	687 813	23.1 26.0	

※献立は都合により変更になります。ご了承ください。

今月のめあて

きせつ た も の
季節の食べ物について知ろう

今月の帯北産

こめ だいこん はくさい こねぎ
キャベツ さつまいも かぼちゃ レタス みかん



11月の給食 だよりにのせた「好きな給食 ランキング」のメニューを
12月から2月にかけて提供 していきます。