



12月^{がつ}こ^{よていひょう}んだて予定表



* うぶやま しょうざい つか …産山の食材を使います。 (ちさんちしょう ちめ ぎゅうにゅう うぶやま 産山の食材を使います。 (地産地消) お米と牛乳、しいたけも産山さんです。

産山村学校給食センター

こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g) (上) 前期課程 (下) 後期課程
		ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちようしを ととのえる	
2 か	コッペパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鮭 ^{さけ} とほうれん草 ^{そう} の豆乳 ^{とうにゅう} グラタン 野菜 ^{やさい} のスー ^に プ煮 ^{うぶやま食材} マーシャルビーンズ ^{ほうれんそう}	パン さとう バター あぶら じゃがいも マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう* キャベツ しめじ パセリ	625 24.9 781 31.2
	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} うぶやま牛肉 ^{ぎゅうにく} の肉豆腐 ^{にくとうふ} すきこんぶ ^す の酢 ^{もの} の物 ^{くだもの} 果物 ^{くだもの} (りんご)	こめ さとう ごま こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ すきこんぶ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	677 23.9 839 29
	ミルクパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 肉 ^{にく} みそ汁 ^{しる} ビーフン じゃこ豆 ^{まめ} サラダ	パン ビーフン ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひきにく ぶたレバー ちりめん だいず	ピーマン しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ きゅうり キャベツ	524 23.4 685 30.1
	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} みそおでん ピーマンのツナあえ 一食 ^{いっしょく} 納豆 ^{なっとう}	こめ さといも こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ^に にく ちくわ あつあげ ツナ かつおぶし だしこんぶ うずらたまご なっとう	だいこん にんじん ピーマン	652 27.8 788 32.5
8 げつ	きぬがさどん 衣笠 ^{ぎやうにゅう} 井 ^{みずな} 牛乳 ^{ふうみ} 水菜 ^{きようふう} の のり風味 ^{しる} あえ 京風 ^{きやうふう} みそ汁	こめ むぎ なまふ ごま さといも	あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう たまご のり かつおぶし わかめ ささみ だしiriこ	にんじん ねぎ だいこん みずな こまつな えのきたけ	612 26.4 751 32
	めんたい 明太 ^{ぎゅうにゅう} マヨパン 牛乳 ^{かいそう} 海藻 ^{ポトフ} サラダ	パン ごま さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブゆ	めんたいこ のり ぎゅうにゅう ハム かいそう ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ えだまめ	592 22.3 747 27.3
	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ししゃものガーリック ^や 焼き キャベツのごまネーズ ^{じる} あえ みそ けんちん汁	こめ オリーブゆ すりごま さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ハム とうふ だしiriこ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	638 23.3 800 29.3

11 もく	ソフトフランスパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} きのこの和風 ^{わふう} スパゲティ れんこんチップスサラダ ^{うぶやま食材} ^{チンゲンサイ}	パン オリーブゆ さとう バター スパゲティ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく れんこん キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ にんにく エリンギ えのきたけ にんじん チンゲンサイ* れんこん	621 23.2 798 28.9
	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さばのみそ煮 ^に ほうれん草 ^{そう} の白 ^{しら} あえ 鶏 ^{とり} ごぼう汁 ^{しる}	こめ さとう ごま ねりごま こんにやく	ぎゅうにゅう さば しばりとうふ とり ^に にく だしこんぶ かつおぶし	しょうが ほうれんそう* にんじん ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ	652 32.8 803 39.7
	オムライス (デミグラスソース) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 冬野菜 ^{ふゆやさい} スープ	こめ バター さとう たまご	とり ^に にく ベーコン ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ グリンピース しめじ にんじん コーン だいこん はくさい マッシュルーム ブロッコリー	609 21.2 726 24.4
	フィッシュバーガー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} にんじんポタージュ ココアビーンズ	パン さとう あぶら じゃがいも バター クリームポタージュ	ホキ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム ベーコン いりだいず	にんじん たまねぎ パセリ	692 27.0 842 31.1
17 すい	むぎ 麦 ^{ぎゅうにゅう} ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 冬野菜 ^{ふゆやさい} カレー 星 ^{ほし} のハンバーグ りんご ^い 入りフルーツ ^{しらたま} 白玉	こめ むぎ しらたまもち あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハンバーグ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ れんこん にんじん グリンピース もも りんご パイン みかん	757 23.1 958 29
	パインパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ひじきシューマイ キャラメルポテト ちゃんぽん ^{うぶやま食材} ^{チンゲンサイ}	パン さとう さつまいも あぶら バター スパゲティ	ぎゅうにゅう シューマイ いか かまぼこ ぶたにく	パイン キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ* きくらげ にんにく しょうが	648 21.2 805 31.5
	ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} いわしの梅煮 ^{うめ に} ヤーコンのサラダ 武光 ^{たけみつこうなべ} 公鍋 ^{ごじる}	こめ さとう ヤーコン オリーブゆ さといも しらたまもち	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だしiriこ	きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん こまつな しいたけ	651 23.6 776 26.6
	むぎ 麦 ^{ぎゅうにゅう} ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} かぼちゃのうま煮 ^に かぶのゆず和え ^あ さといもの呉汁 ^{ごじる}	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ひきにく あつあげ だいず さつまあげ あぶらあげ だしiriこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん かぶ ゆず しいたけ だいこん ねぎ	703 24.8 887 30.8
23 か	コッペパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ローストチキン マカロニサラダ トマトシチュー セレクトケーキ ^{クリスマス} ^{セレクトケーキ}	パン マーマレード さとう マカロニ じゃがいも バター ケーキ	ぎゅうにゅう とり ^に にく チーズ ハム チーズ	しょうが きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト	744 27.6 962 35.9

こんだてざいりょうは、^{う お っごう}献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。^{りょうしょう}ご了承ください。