



# がつ 12月こんだて予定表



\* 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

日付	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	ちやにくやはね になる	からだのちょうしを ととのえる	
2 か	コッペパン 牛乳 鮭とほうれん草の豆乳グラタン 野菜のスープ煮 マーシャルビーンズ	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 あぶら チーズ	たまねぎにんじん ほうれんそう* キャベツ ベーコン チーズ	625 24.9 781 31.2
	ごはん 牛乳 うぶやま牛肉の肉豆腐 すきこんぶの酢の物 くだもの果物(りんご)	こめ こんにゃく あぶら	さとうごま 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 肉みそ汁ビーフン じゃこ豆サラダ	パン ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひきにくぶたレバー ちりめんたいす	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
5 きん	ごはん 牛乳 みそおでん ピーマンのツナあえ 一食納豆	こめ こんにゃく さとうごまあぶら	さといも 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 なつとう	だいこんにんじん ピーマン	652 27.8 788 32.5
	衣笠丼 牛乳 みずな水菜のり風味あえ 京風みそ汁	こめ 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 ささみだしいりこ	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
	めんたい明太マヨパン 牛乳 かいそう海藻サラダ ポトフ	パン さとうごまあぶら じやがいも 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 だいこん ごぼう	592 22.3 747 27.3
10 すい	ごはん 牛乳 ししゃものガーリック焼き キャベツのごまネーズあえ みそけんちん汁	こめ すりごま こんにゃく ごまあぶら	オリーブゆ ししゃも ハムとうふ だしいりこ	ぎゅうにゅう ししゃも ハムとうふ だいこん ごぼう しげたけねぎ	638 23.3 800 29.3

11 もく	ソフトフランスパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ れんこんチップスサラダ	パン さとうバター スパゲティあぶら ごまあぶら	オリーブゆ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎしめじにんにく エリンギえのきたけ にんじんチングンサイ* れんこんキャベツきゅうり	621 23.2 798 28.9	
12 きん	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ 鶏ごぼう汁	うぶやま食材 ほうれんそう	こめ さとう こんにゃく	さとうごま さば しぶりとうふ、とりにく だしこんぶかつおぶし ねぎ	ぎゅうにゅう さば えのきたけ しいたけ だしこんぶかつおぶし ねぎ	652 32.8 803 39.7	
	オムライス (デミグラスソース)	うぶやま食材 ほうれんそう	こめ さとう	バター さとう	ベーコン ぎゅうにゅう たまご	609 21.2 726 24.4	
	冬野菜スープ				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 プロッコリー	692 27.0 842 31.1	
16 か	ファッショバーガー <sup>牛乳</sup> にんじんポタージュ ココアビーンズ	うぶやま食材 ほうれんそう	パン さとうあぶら じやがいもバター クリームポタージュ	ホキ さとうあぶら じやがいもバター クリームポタージュ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリームベーコン パセリ	692 27.0 842 31.1	
	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー 星のハンバーグ りんご入りフルーツ白玉	うぶやま食材 ほうれんそう	こめ しらたまもち あぶら	むぎ チーズ ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズぶたにく ハンバーグ	757 23.1 958 29	
	パインパン 牛乳 ひじきシーマイ キャラメルポテト ちゃんぽん	うぶやま食材 ほうれんそう	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 チングンサイ*きくらげ ににくしようが	648 21.2 805 31.5	
19 きん	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ヤーコンのサラダ 武光公鍋	うめに ふるさとくまさんデー「菊池」地区	こめ ヤーコン オリーブゆ さといも	さとう ヤーコン オリーブゆ しらたまもち	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だしいりこ	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
	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 かぶのゆず和え さといもの呉汁	うめに たけみつこうなべ	こめ さとうさといも こんにゃく	むぎ さとうさといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ひきにくあつあげ だいすさつまあげ あぶらあげだしいりこ	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
	コッペパン 牛乳 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 えほんきうしょ 絵本給食	パン さとうマカロニ じやがいもバター ケーキ	マーマレード とりにくチーズ ハム チーズ	ぎゅうにゅう さとうマカロニ ハム チーズ	しようが 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じっし うむつごうへんこうりょうしょう  
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。ご了承ください。