

平成30年

12月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	麦 ごはん	牛乳	キムタク丼の具 アンサンブルエッグ ゆで野菜	豚肉 アンサンブル エッグ	牛乳	にんじん いら プロッコリー	にんにく 白菜キムチ コーン たまねぎ もやし たくあん	米 麦 さとう	油 ドレッシング (ごま)	772	31.3	21.1
4	火	コッペパン	牛乳	ポロニアハム れんこんサラダ コーンシチュー メープルジャム	とり肉 いんげん豆 ポロニアハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり れんこん	パン じゃがいも メープルジャム	油 ドレッシング	793	30.7	23.5
5	水	ごはん	牛乳	さわらのすだち風味 おひたし きんぴらごぼう	さわら 牛肉 さつまあげ	牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ こんにやく ごぼう すだち	米 さとう	油 ごま ごま油	757	31.0	18.2
6	木	ココアパン	牛乳	かぼちゃサンドフライ ポテトのスープ ポパイサラダ ドレッシング	ベーコン	牛乳	かぼちゃサンドフライ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ココアパン じゃがいも	油 ドレッシング	817	23.1	29.6
7	金	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 酢のもの 黒糖ビーゼンズ	とり肉 みそ 厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう	油	742	29.4	16.7
10	月	ごはん	牛乳	さんまのしょうが煮 なると金時のみそ汁 大根サラダ ごまドレッシング	さんまのしょうが煮 油揚げ みそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ たまねぎ だいこん コーン	米 さつまいも	ドレッシング (ごま)	812	29.5	23.5
11	火	コッペパン	牛乳	八宝菜 ポークしゅうまい レーズンクリーム	豚肉 うずら卵 しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 白菜 しいたけ たけのこ	パン さとう でんぶん	油 レスンクリーム	773	31.3	29.5
12	水	麦 ごはん	牛乳	豚丼の具 すだち酢あえ 青りんごゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく こんにやく たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり すだち	米 麦 さとう 青りんごゼリー	油 ごま	749	25.2	14.4
13	木	切り込み パン	牛乳	スティックとんかつ ゆでキャベツ バックソース 春雨スープ	スティックとんかつ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン 春雨	油	765	30.4	27.7
14	金	ごはん	牛乳	ビーフカレー ごぼうとひじきのサラダ ごまドレッシング	牛肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ コーン ごぼう	米 じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	780	22.6	21.4
17	月	麦 ごはん	牛乳	親子丼の具 たまご りんご	とり肉 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ こんにやく 大根 れんこん ゆず りんご	米 麦 さとう	油 ごま	752	32.0	16.6
18	火	なると金 時 パン	牛乳	チンゲンサイのクリーム煮 マカロニサラダ ハーフマヨネーズ	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり	なると金時パ ン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	751	29.0	21.8
19	水	ごはん	牛乳	クロック バックソース きゅうりの香り漬け 大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり しめじ 大根	米 さとう クロック	油 ごま油	773	23.3	20.6
20	木	コッペパン	牛乳	とり肉のガーリック焼き プロッコリー 大きなかぶのポトフ クリスマスデザート	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん プロッコリー	にんにく すだち たまねぎ キャベツ かぶ	パン チョコケキ	油 ドレッシング	809	32.5	38.3
21	金	わかめ ごはん	牛乳	冬至のかぼちゃの煮物 菜の花のごまあえ	豚肉 がんもどき	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 菜の花	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ れんこん	米 さとう	油 ごま	772	27.3	19.1

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	幼	小	中
11	火	ポークしゅうまい	1個	1個	2個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

◎11日の八宝菜には、うずら卵が入っています。

のどにつまらせないように気をつけて、お召し上がりください。

830 kcal	エネルギー の 13~30%	エネルギー の 25~30%
-------------	----------------------	----------------------