



平成28年 12月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんで食べよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆やしししゃも(2こ) チンゲンサイのごまあえ すきやきふうに ◆りんご	ごはん さとう あぶら ぶ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうぶ ししゃも	いとこんにやく ほくさい にんじん ねぶかねぎ りんご えのきたけ しゅんぎく チンゲンサイ もやし	644
						29.9
2	金	パン ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ ◆れんこんサラダ はるさめスープ チョコマーガリン	パン はるさめ さとう でんぷん マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ポークハム わかめ ちくわ	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり ほうれんそう あおピーマン あかピーマン れんこん	709
						27.3
5	月	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかあげ(2こ) やさしいため ポトフ	パン でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ポークウイナー ベーコン とりにく やきぶた かつおぶし	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー しめじ ゆず キャベツ もやし	673
						35.9
6	火	カレーライス ぎゅうにゅう たまごのてりに もやしとこまつなのナムル	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが こまつな もやし	695
						25.1
7	水	パン ぎゅうにゅう 豆のミートグラタン ジャーマンポテト チンゲンサイのスープ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく きんときまめ てぼう とうぶ パーコン	もやし にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ トマト パセリ	662
						30.4
8	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみそに さんしょくあえ のっぺいじる あじつけのり	ごはん さとも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく かつおぶし あかみそ のり	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ ほうれんそう コーン はくさい	639
						27.6
9	金	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	パン さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	もやし キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム グリーンピース	650
						27.1
12	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ばんさんすう わかめスープ	ごはん マヨネーズ ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうぶ とりにく わかめ さけ チキンハム	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい パセリ もやし キャベツ	617
						26.2
13	火	ごはん ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ◆チンゲンサイのじゃこあえ マーボーだいこん かんこくのり	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しらすほし のり	だいこん ねぶかねぎ いら しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ	624
						25.0
14	水	パン ぎゅうにゅう たまねぎクロック みずなとツナのあえもの ワンタンスープ いちごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ みずな もやし いちご	656
						23.1
15	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ほうれんそうのおひたし さつまじる みかん	ごはん さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さば とうぶ かつおぶし	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう みかん	682
						29.8
16	金	パン ぎゅうにゅう パンネのピザソースやき ◆れんこんのマヨネーズソテー かぶのスープ	パン パンネ あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく パーコン	かぶ はくさい にんじん たまねぎ パセリ コーン しょうが マッシュルーム トマト れんこん キャベツ	666
						27.0
19	月	きなこパン ぎゅうにゅう ウイナーのケチャップソース(2ほん) おんやさいサラダ(ドレッシング) はくさいスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なまあげ ポークウイナー チキンハム	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	629
						26.6
20	火	げんりょうごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドに(2こ) さんしょくごまあえ コーンポタージュ クリスマスケーキ	ごはん じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	コーン にんじん パセリ みかん オレンジ にんにく こまつな はくさい	782
						27.4

～お米をいただきました～

太子町吉福の塚本さんから、給食で太子町の子どもたちに食べてもらいたいと、お米を寄付してくださいました。塚本さんは、給食を作る時に出る廃油(料理で使った後の廃棄する油)を加工して、燃料に再生し、それを米作りに使用する機械の燃料にしておられます。心のもったおいしいお米に感謝していただきたいですね。

☆塚本さんのお米を使ったご飯 実施日 : 6日(火) 石海・斑鳩小
7日(水) 幼稚園・中学校
8日(木) 太田・龍田小

