

12月予定献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	はすのきんぴらご飯	○	揚げ出し豆腐たまごあん 貝だくさんみそ汁 みかん	豚肉,油揚げ,牛乳,豆腐 たまご,鶏肉	精白米,粒麦,サラダ油 しらたき,三温糖,白ごま でん粉,小麦粉,さとう さつまいも	にんじん,ごぼう,れんこん えのきたけ,こねぎ,玉葱 だいこん,キャベツ,こまつな ねぎ,みかん	742 kcal 31.2 g
3火	ハッシュドポーク	○	オニオンドレッシングサラダ アップル寒天ボンチ	豚肉,生クリーム 牛乳,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油 バター,小麦粉,三温糖 さとう	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん マッシュルーム,ホールコーン キャベツ,きゅうり,みかん缶 パイン缶,黄桃缶,りんご りんごジュース	799 kcal 24.7 g
4水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 小松菜のアーモンド和え あんかけ汁	牛乳,サバ,鶏肉,油揚げ	精白米,粒麦,三温糖 アーモンド粉,さといも こんにゃく,でん粉	しょうが,こまつな,キャベツ にんじん,ホールコーン だいこん,はくさい,ねぎ	784 kcal 36.0 g
5木	ヨーグルトフレンチ トースト	○	大豆のポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ	ヨーグルト,牛乳,たまご 牛乳,ベーコン,豚肉 大豆,ツナ	食パン,さとう,サラダ油 じゃがいも,小麦粉	セロリー,玉葱,にんじん こまつな,キャベツ ホールコーン	738 kcal 34.1 g
6金	ひじきと油揚げのご飯	○	にぎすの唐揚げ 荳わかめとれんこんの炒め物 御事汁 みかん	鶏肉,ひじき,油揚げ,牛乳 にぎす,豚肉,荳わかめ 焼き豆腐,小豆	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,白ごま,でん粉 ごま油,さとう,こんにゃく さといも	れんこん,にんじん,ごぼう だいこん,こねぎ,みかん	707 kcal 33.8 g
9月	麦ご飯 手作りふりかけ	○	切干大根入り厚焼き卵 白菜のごま和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	粉かつお,かつお節 ちりめんじゃこ,牛乳 豚ひき肉,たまご 油揚げ,わかめ	精白米,粒麦,三温糖,白ごま サラダ油,白ごま,さといも	干し椎茸,玉葱,にんじん 切干しだいこん,こまつな はくさい,もやし えのきたけ,ねぎ	729 kcal 33.7 g
10火	じゃこわかめご飯	○	メバルの香味ソースかけ 野菜のごま酢あえ 豆乳入りみそ汁	わかめ,しらす,牛乳 めばる,豚肉,生揚げ 豆乳	精白米,粒麦,白ごま,小麦粉 でん粉,ごま油,三温糖 白ごま,じゃがいも	ねぎ,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,もやし ホールコーン,にんじん ごぼう,だいこん,こまつな	703 kcal 32.5 g
11水	あんかけ焼きそば	○	キャベツの塩昆布ナムル 大学まめいも	豚肉,イカ,むきエビ あさり,牛乳,塩昆布,大豆	蒸し中華めん,サラダ油 三温糖,でん粉,ごま油 白ごま,さつまいも さとう,水あめ	しょうが,にんにく,玉葱 干し椎茸,たけのこ,にんじん もやし,こまつな,キャベツ きゅうり,レモン果汁	717 kcal 33.8 g
12木	小松菜ビスキュイパン	○	冬野菜のクリームシチュー 大根としらすのサラダ	牛乳,たまご,ベーコン 豚肉,レンズまめ,豆乳 生クリーム,粉チーズ 生ワカメ,しらす	コッペパン,さとう,バター 小麦粉,アーモンド粉 サラダ油,じゃがいも 米粉,ごま油,白ごま	こまつな,セロリー,にんじん 玉葱,はくさい,しめじ,かぶ ブロッコリー,キャベツ だいこん,赤パプリカ	854 kcal 33.6 g
13金	かやくご飯	○	おでん フルーツあんみつ	鶏肉,油揚げ,牛乳,こんぶ つみれ,焼き竹輪 揚げボール,京がんも はんぺん,うすろ 粉寒天,小豆	精白米,粒麦,サラダ油 つきこんにゃく,三温糖 こんにゃく,竹輪,黒砂糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸 だいこん,みかん缶,黄桃缶 りんご	741 kcal 31.1 g
16月	麦ご飯	○	野菜たっぷりさつまいも揚げ こまつなあえ さつまいもと小松菜のみそ汁 りんご	牛乳,たら,豆腐,しらす ツナ,豆腐,油揚げ	精白米,粒麦,油,でん粉 三温糖,さつまいも	玉葱,にんじん,キャベツ ホールコーン,きゅうり,もやし こまつな,だいこん,りんご	702 kcal 31.0 g
17火	ホットドック	○	シーフードチャウダー カリじゃこサラダ	ウィンナー,牛乳,ベーコン たら,イカ,むきエビ, 大豆,しらす	コッペパン,マーガリン 三温糖,サラダ油,米粉 じゃがいも,米粉,バター でん粉	キャベツ,にんじん,玉葱 マッシュルーム,ホールコーン パセリ,だいこん,こまつな	885 kcal 35.9 g
18水	ごまじゃこチャーハン	○	レバーと大豆のチリソース ニラともやしのスープ	豚肉,しらす,たまご,牛乳 大豆,豚レバー,鶏肉	精白米,粒麦,ごま油 サラダ油,さとう,白ごま 黒ごま,でん粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ こまつな,干し椎茸,にんじん たけのこ,もやし えのきたけ,にら	756 kcal 36.4 g
19木	コーンガーリック バターライス	○	ヘルシーおろしハンバーグ ポテトマスタードサラダ 冬野菜のスープ	ベーコン,牛乳,鶏ひき肉 豚ひき肉,豆腐,おから たまご	精白米,粒麦,サラダ油 バター,生パン粉,でん粉 じゃがいも,白ごま 三温糖	にんにく,玉葱,ホールコーン だいこん,にんじん,キャベツ きゅうり,しめじ,はくさい かぶ,こまつな	779 kcal 32.5 g
20金	麦ご飯	○	黒むつ幽庵焼き 変わりきんぴら かぼちゃのみそ汁 愛まどんな	牛乳,黒むつ,豚肉 さつまいも揚げ,油揚げ	精白米,粒麦,さとう,でん粉 ごま油,つきこんにゃく 三温糖,じゃがいも 油,白ごま	ゆず,ごぼう,にんじん はくさい,かぼちゃ,こまつな 愛まどんな	770 kcal 32.5 g
23月	高菜めし	○	きびなごのから揚げ わかめ和えもの 太平燕(タイピーエン) みかん	豚ひき肉,牛乳,きびなご 生ワカメ,ハム,豚肉,イカ むきエビ,かまぼこ	精白米,粒麦,ごま油,白ごま でん粉,油,三温糖,サラダ油 はるさめ	たかな漬,たけのこ,キャベツ こまつな,にんじん,もやし 玉葱,干し椎茸,みかん	704 kcal 32.9 g
24火	小松菜カレーピラフ	○	スズキのパン粉焼き or チキントマトきのこソースかけ ポトフ クリスマスボンチ	豚ひき肉,牛乳,すずき 粉チーズ,鶏肉,豚肉 ウィンナー,粉寒天	精白米,粒麦,バター サラダ油,パン粉 オリーブ油,じゃがいも 米粉マカロニ,さとう	玉葱,にんじん,ホールコーン こまつな,パセリ,にんにく ホールトマト,しめじ,えのき セロリー,キャベツ,かぶ ブロッコリー,りんご,黄桃缶 クランベリージュース ナタデココ,パイン缶	879 kcal 877 kcal 40.0 g 38.0 g

事八日
(ことようか)

冬至

熊本県のお料理

セレクト給食

*都合により献立を変更する場合があります。