



12月きゅうしょくこんだてよていひょう

R7.12月

さくら市学校給食センター

ひづけ	こんだてめい		おもなざいりょう (※しようりょうがすくないしょくひんや、いちぶのちょうみりょうはきさいしておりません)			えいようか kcal* (kcal)	
	【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		
	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱくしつ	ししつ		
	※ざいりょうとうのつごうにより、こんだてをへんこするはいがあります。 あらかじめごりょうしょくください。	たんぱくしつ にく・さかな たまご・たまご	むきしつ こさかな・かいそう にゅうせいひん	ビタミン いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	たんぱくしつ こめ・パン いも・さとう	たんぱくしつ あぶら・パター こま
1 月	ごはん きゅうにゅう いわしのおかかに かんぴょうサラダ けんちんじる	いわし かつおぶし とりにく とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん	きゅうにゅう えだまめ チャベツ かんぴょう たいこん ほくし さといも	こめ さとう てんぶん	640 22.8 22.4 2.2	
2 火	ごはん きゅうにゅう ハンバーグトマトソース きりほししたいこんとササミのサラダ はるさめスープ	とりにく ぶたにく とりにく ぶたにく ぶたにく	きゅうにゅう トマト にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きりほししたいこん さゆうり もやし たまねぎ もやし ほくし だけのこ	こめ さとう サラダあぶら こま こまあぶら はるさめ	650 24.5 17.9 2.4	
3 水	しょくパン きゅうにゅう フルーベリージャム ハニー・マスター・ドキン フロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ	とりにく	きゅうにゅう フルーベリー レモン にんじん パセリ	パン ジャム はちみつ サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	547 29.2 15.8 2.7		
4 木	ごはん きゅうにゅう あづやきたまご ひじきのもの こんさいのこまじる	たまご ひじき とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん にんじん	(こんにゃく) だいこん こぼう ねぎ (こんにゃく)	こめ さとう てんぶん サラダあぶら サラダあぶら こま	593 22.0 16.4 2.5	
5 金	バターロール きゅうにゅう チキンナゲット(2) スペゲティナポリタン コーンサラダ	とりにく おから ウインナー	きゅうにゅう にんじん にんじん フロッコリー	パン パン てんぶん さとう こむぎこ スペゲティ サラダあぶら ドレッシング	696 24.0 28.8 2.9		
8 月	ごはん きゅうにゅう きんぴらハンバーグ ほうれんそうともやしのおひたし なめこじる	とりにく とうふ かつおぶし とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん にんじん にんじん わかめ	たまねぎ こぼう しょうが もやし なめこ ねぎ	こめ でんぶん さとう サラダあぶら	591 24.6 16.3 2.4	
9 火	ごはん きゅうにゅう アジフライ ソース こますあえ とんじる	あじ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう にんじん にんじん こまつな	パン パン てんぶん サラダあぶら サラダあぶら こま サラダあぶら	650 23.7 18.6 2.9		
10 水	ミルクパン きゅうにゅう ぶたにくコロッケ ソース グリーンサラダ フラウンシチュー	ぶたにく ぶたにく ぶたにく	きゅうにゅう トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリンピース	パン パン じゅがいも パン こむぎこ さとう サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	715 23.8 27.8 3.9	
11 木	ごはん きゅうにゅう いわしのかばやき いそべあえ たいこんととうふのみそしる	いわし のり とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう のり ほうれんそう にんじん にんじん	パン パン てんぶん さとう サラダあぶら サラダあぶら さとう	609 24.4 18.3 2.2		
12 金	まるパン きゅうにゅう てりやきチキンパティ イタリアンサラダ マカロニのクリームに	とりにく ぶたにく ツナ とりにく	きゅうにゅう にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しめじ	パン パン さとう サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	622 25.3 25.4 2.9	
15 月	わかめごはん きゅうにゅう アジのしおやき しゅんきくのツナあえ のつべいじる	あじ ツナ とうふ あぶらあげ	きゅうにゅう わかめ ほうれんそう しゅんきく にんじん にんじん	パン パン じゅがいも パン こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん	626 28.1 20.3 2.4		
16 火	ごはん きゅうにゅう まいだけカレー かいそうサラダ はちみフレモンゼリー	ぶたにく とりにく	きゅうにゅう にんじん ピーマン かいそうミックス にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ とうもろこし レモン	パン パン さとう サラダあぶら ドレッシング ゼリー はちみつ	703 18.2 16.6 2.7	
17 水			おべんとうの日				
18 木	ごはん きゅうにゅう ポークしゃうまい(2) マーボーなす ワンタンスープ	ぶたにく ぶたにく みそ ぶたにく	きゅうにゅう にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なます はくさい もやし	パン パン てんぶん こむぎこ さとう サラダあぶら こま あぶら ワンタン	591 21.3 14.6 2.0	
19 金	コッペパン きゅうにゅう ハムカツ ソース フルーツクリーム ポテトとベーコンのスープ	ぶたにく	きゅうにゅう なめり パン	パン パン てんぶん さとう サラダあぶら サラダあぶら さとう じゅがいも	630 19.9 22.2 3.0		
22 月	ごはん きゅうにゅう ぶりかけ さばのしおやき ツナのりすあえ かぼちゃいりやさしいじる	かつおぶし さば ツナ のり ぶたにく みそ とうにゅう	きゅうにゅう のり ほうれんそう にんじん にんじん かぼちゃ	パン パン さとう さとう こま サラダあぶら	615 27.4 18.1 2.6		
23 火	ごはん きゅうにゅう セルフにしょくどん とりそぼろ ほうれんのおひたし どさんこじる	とりにく	きゅうにゅう ほうれんそう にんじん わかめ	パン パン さとう もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく にんじん にんじん	617 26.4 16.4 2.4		
24 水	こくとうロール きゅうにゅう あさのメンチカツ さくらしちょうの ソース ロマネスクサラダ もちむぎいりミネストローネ クリスマスいちこのケーキ	ぶたにく たまご さば ぶたにく とうにゅう	きゅうにゅう ロマネスク にんじん にんじん	パン こくとう パン こむぎこ さとう サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	665 21.7 24.1 2.8		
25 木	ごはん きゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ キムチスープ	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ さば	きゅうにゅう にんじん にんじん にら	パン パン さとう はるさめ さとう サラダあぶら サラダあぶら サラダあぶら	677 26.5 22.2 2.6		

【1 しょくあたりのえいようか】

がっこうきゅうしょくせしゅきじゅん エネルギー: 650kcal

たんぱくしつ: 24.0g

ししつ: 20.2g

しょくえんそうとうりょう: 2.0g



★12月24日(水)の献立は、中村卓資(なかむらたかし)市長の考えた献立です。

さくら市産のもち麦を使用したミネストローネは、さくら市のレストランで食べた料理からヒントを得て考えた献立です。

