



H28 12月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやにく になるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく・デザート					
1	木	こくとう パン		ポークミンチカツ ポイルキャベツ、ソース コンソメスープ	あぶら こくとう パン	ぎゅうにゅう、ミンチカツ ベーコン	キャベツ、はくさい、こまつな たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく	623	736
2	金	ごはん		すきやきに かきなます うめぼし	ぶ、しらたき、 あぶら、さとう ごはん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、とうふ	はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ、かき、だいこん、 うめぼし	685	852
5	月	ごはん		おやこどんぶり こまつなサラダ	さとう、あぶら こまつな ごはん	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、かまぼこ、ツナ	たまねぎ、ねぎ、こまつな、 にんじん	704	875
6	火	コッペパン		ブラウンシチュー じゃこサラダ	じゃがいも、 あぶら、さとう コッペパン こまつな	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こなチーズ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、だいこん	655	787
7	水	ごはん		ホキのマヨネーズやき さつまいものみそしる みかん	マヨネーズ、 さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう、ホキ、みそ とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、コーン、パセリ、 にんじん、ねぎ、みかん	687	845
8	木	げんりょう パン		ながさきさうどん キウイフルーツ	さうどん、さとう こまつな、 かたくりこ げんりょう パン	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、うずらたまご かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ えのきたけ、にんじん、 キウイフルーツ	637	758
9	金	むぎごはん		カレーライス かいそうサラダ	じゃがいも、 さとう、 こまつな むぎごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こなチーズ、わかめ、 ちりめん	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、だいこん	666	821
12	月	ごはん		さわらのしおやき ゆかりあえ あかだし	ごはん	ぎゅうにゅう、さわら、 とうふ、わかめ、ちりめん みそ	はくさい、ゆかり、にんじん、 だいこん、ねぎ	586	717
13	火	コッペパン		とりにくのケチャップソース そえやさい マヨネーズこぶくろ ポトフ	かたくりこ、さとう あぶら、じゃがいも コッペパン マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	しょうが、ブロッコリー、 セロリ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ	781	952
14	水	なめし		あんかけたまごとじうどん ばいにくあえ	うどん、 かたくりこ なめし	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、ちりめん	えのきたけ、しろねぎ、 しょうが、はくさい、 ねりうめ	613	754
15	木	ミックス パン		ハンバーグ コールスローサラダ もずくスープ	かたくりこ ミックス パン	ぎゅうにゅう、ハンバーグ もずく、とりにく、とうふ	キャベツ、にんじん、はくさい ねぎ	687	798
16	金	ごはん		いかのかりんあげ こまつなごまつな あさりのみそしる	かたくりこ、あぶら さとう、こまつな、 こんにゃく、こまつな ごまつな ごはん	ぎゅうにゅう、いか、 ちりめん、あさり、 あぶらあげ	こまつな、えのきたけ、 だいこん	692	855
19	月	ごはん		だいこんのそぼろに チーズはんぺんフライ はくさいのこんぶづけ	あぶら、さとう かたくりこ ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズはんぺんフライ、 しおこんぶ	しょうが、たまねぎ、にんじん だいこん、はくさい	670	801
20	火	コッペパン		ふゆやさいのクリームシチュー ピーナッツあえ ミルク（コーヒー）	さつまいも、 ピーナッツ、 コッペパン さとう、ミルク	ぎゅうにゅう、ぶたにく スキムミルク	かぶ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、はくさい、こまつな、 もやし	675	804
21	水	ごはん		ほねくのいそべあげ とさあえ かぼちゃのみそしる	こむぎこ、 あぶら、さとう ごはん	ぎゅうにゅう、ほねく、 あおのり、かつおぶし、 とうふ、あぶらあげ、みそ	もやし、こまつな、かぼちゃ、 にんじん、ねぎ	731	881
22	木	コッペパン		とりにくのてりやき クリームスープ クリスマスケーキ	さとう、バター クリスマス コッペパン ケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	しょうが、コーン、たまねぎ、 にんじん、はくさい	777	921

材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承下さい。
*おはしは毎日持ってきてください。

こんだてだより

21日 冬至、1年の中で昼の時間が一番短くなる日です。
この日は、夏の太陽をいっぱい浴びた栄養たっぷりの
「かぼちゃ」を食べて健康を願う風習があります。
21日の給食にはかぼちゃのお味噌汁を取り入れました。
たくさん食べて、寒さに負けずに元気に過ごしましょう！

22日 クリスマスを先取りしてケーキが登場します！
★九度山幼稚園、河根小学校、河根中学校は
21日の給食にケーキが登場します。

冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります

こんげつの じもとのやさしくだもの