

12月の予定献立表

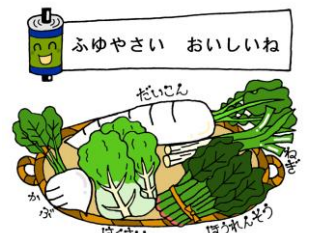
令和2年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 ① 634 ② 782 豚丼 みそ汁	2 ① 624 ② 772 ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ	3 ① 601 ② 774 黒砂糖パン ミートボールスープ マカロニサラダ	4 ① 646 ② 759 かき揚げうどん 温州みかんゼリー
	精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 しょうゆ 酒 にんじん ごぼう たまねぎ みりん 長ねぎ 三温糖 みそ 豆腐 長ねぎ あじ さば かつお 油揚げ わかめ	精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 にんじん 長ねぎ たら しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切り干し大根 きゅうり ハム 青じそドレッシング(りんご 魚醤) ごま	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 黒砂糖 にんじん たまねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートボール しょうゆ ラーメンスープ 春雨 わかめ マカロニ 三温糖 きゅうり ハム チーズ 食塩 こしょう マヨネーズ	めん 鶏肉 人参 しいたけ しょうゆ みりん 長ねぎ 小松菜 昆布 あじ さば かつお ごぼう つと わかめ かき揚げたまねぎ にんじん 小麦粉 米油 ごぼう 春菊 食塩 片栗粉(小麦粉) みかん果汁 香料 ぶどう糖果糖液糖
7 ① 629 ② 747 ごはん 真だくさん汁 いわしのみぞれ煮	8 ① 647 ② 773 ごはん みそおでん 若鶏のごま照り焼き	9 ① 588 ② 761 わかめごはん 鶏ごぼう汁 ほっけザンギ	10 ① 585 ② 783 スライスパン ポトフ いろいろサラダ マーマレード	11 ① 689 ② 809 トマトクリームスパゲティ クリスピーチキン
精白米 強化米 麦 豚肉 酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば かつお みそ ごぼう 油揚げ いわし 大根 でん粉 昆布 しょうゆ 砂糖 酢	精白米 強化米 麦 大根 にんじん こんにゃく うすら卵 がんもどき ひじきボール(たら ほっけ 卵白) 三温糖 みそ 料理酒 みそ 昆布 ほっけつみれ(ほっけ 生姜) 鶏肉 パン粉(乳) 植物油 ぎょうちん しょうゆ 砂糖 魚介エキス	精白米 強化米 麦 わかめ 鶏肉 つきこんにゃく えのきたけ 油揚げ みそ にんじん 長ねぎ 豆腐 ごぼう 白菜 生姜 あじ さば かつお みそ ほっけ でん粉 しょうゆ 砂糖 水あめ 食塩 生姜 みりん 唐辛子 こしょう にんにく 米油	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ウィンナー(豚肉 でん粉) にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ブロッコリー こしょう 食塩 大豆 小松菜 コシノ人参 鶏肉 中華ドレッシング(りんご) 水あめ 砂糖 なつめかん いよかん ベクチン	めん 揚げ油 バター 玉ねぎ ぶなしめじ 牛乳 生クリーム バッファロー(乳) 和食用 トマトスライス ヨーグルト チーズ ブロッコリー こしょう 食塩 人参 いんげん 鶏肉 水あめ しょうゆ 食塩 にんにく 小麦粉 でん粉 大豆粉 米油 なたね油
14 ① 647 ② 786 ごはん 八宝菜 タコ型たこ焼き	15 ① 748 ② 894 ごはん 牛肉のすき焼き風煮 さばの味噌煮	16 ① 714 ② 893 ポークカレー フルーツゼリーあえ	17 ① 624 ② 770 黒砂糖パン ミートボールのトマト煮 かぼちゃコロッケ	18 ① 662 ② 845 塩ラーメン フライカレー餃子 ヨーグルト(いちご味)
精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜 うすら卵 ビーツ 中華スープ ホタテ ガラスープ 片栗粉 ごま油 しょうゆ 三温糖 かつおだし 小麦粉 たこ キャベツ 揚げ玉 米油 長ねぎ 生姜 砂糖 食塩	精白米 強化米 麦 牛肉 しょうゆ 料理酒 にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 料理酒 三温糖 みりん しょうゆ 高野豆腐 長ねぎ さば でん粉 みそ 砂糖	精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 生姜 にんにく りんご 脱脂粉乳 カレールー (乳 りんご)大豆 パイン 黄桃 みかん果汁 グラニュー糖	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 黒砂糖 バター ミートボール じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく ダイオウ トマトケチャップ しょうゆ 三温糖 食塩 大豆 じゃがいも かぼちゃ 玉ねぎ 砂糖 小麦粉 パン粉 マーガリン 食塩 牛脂 香辛料 小麦粉 卵白 ヨートン(でん粉 米油 乳)	めん 米油 豚肉 生姜 ホタテ 長ねぎ 食塩 にんにく 料理酒 にんじん 玉ねぎ わかめ ごま つと もやし 白菜 ラーメンスープ からスープ たけのこ じゃがいも にんじん 玉ねぎ でん粉 乳 鶏肉 砂糖 小麦粉 香辛料 カレーパウダー りんご 米油 生乳 砂糖 乳製品 いちご果汁 寒天 香料 バニリン酸 色素
21 ① 654 ② 765 ごはん かぼちゃもち汁 いわしの梅煮	22 ① 606 ② 779 ごはん 肉じゃが きゅうりのツナ和え ② ベビーチーズ	23 ① 606 ② 777 ごはん 鶏肉と大根の煮物 ほっけフライ	24 ① 633 ② 816 ココアパン ミネストローネ 星のコロッケ クリスマスカップデザート(卵・乳不使用)	25 ① 642 ② 751 みそラーメン さつまいももち ぶどうゼリー
精白米 強化米 麦 かぼちゃもち 豆腐 大根 人参 ごぼう 長ねぎ あじ さば かつお しょうゆ みりん 食塩 鶏肉 つきこんにゃく いわし 水あめ でん粉 梅肉 かつお 砂糖 しょうゆ 梅酢 昆布	精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ じゃがいも しらたき 三温糖 しょうゆ みりん いんげん きゅうり ツナ ごま 三温糖 しょうゆ ナチュラルチーズ 乳	精白米 強化米 麦 鶏肉 生姜 料理酒 大根 昆布 絹厚揚げ こんにゃく みりん 三温糖 しょうゆ にんじん ごぼう ほっけ パン粉 でん粉 食塩 米油	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ココア バター じゃがいも にんじん 玉ねぎ トマトケチャップ キャベツ 大豆 しょうゆ こしょう ダイオウ バニリン酸 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 豚脂 砂糖 マヨネーズ 食塩 香辛料 パン粉 ココアパウダー 水あめ でん粉 米油 水あめ 砂糖 植物油 豆乳 いちご	めん 米油 豚肉 料理酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラーメンスープ からスープ 長ねぎ ごま たけのこ つと さつまいも じゃがいも 砂糖 加工でんぷん 米油 小麦粉 食塩 パーム油 甘味料 調味料 香料 砂糖 ぶどう果汁 酸味料 香料

- ☆日付に○がついている日はスプーンがつきます
- ☆はしは毎日持ってきてください
- ☆献立は都合により変更する場合があります
- ☆12月25日(金)は給食口座振替日です

12月平均栄養価	1人分	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	571 kcal	22.8 g	19.2 g	2.2 g
中学年	641 kcal	24.9 g	20.2 g	2.4 g
高学年	709 kcal	27.0 g	21.3 g	2.6 g
中学生	791 kcal	30.3 g	23.8 g	3.1 g



☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター栄養士(83-2264)までご連絡ください。