

# 12月 予定こんだて

(小学校)

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
1 (月) 656kcal 29.2g 11.2g 2.5g	ごはん	ごはん		
	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ	
	鶏肉の照り焼き	砂糖 でん粉	鶏肉	
	五目きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	ひじき	ごぼう ピーマン 人参 こんにゃく
2 (火) 654kcal 26.2g 25.8g 2.8g	コッペパン	パン		
	チキンクリームシチュー	じゃがいも バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参
	パンバーグ ケチャップソース	砂糖	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく 生姜
	コーンソテー	バター	ベーコン	コーン ピーマン 人参
3 (水) 677kcal 25.0g 19.0g 2.2g	ごはん	ごはん		
	味噌けんちん汁	油 ごま油 でん粉	豆腐 油揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく
	マグロカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	まぐろ	玉ねぎ 生姜
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 しらたき
4 (木) 726kcal 27.2g 21.4g 4.3g	スペゲティ	スペゲティ		
	ミートソース	油 砂糖 小麦粉	豚挽き肉 大豆ミート	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト缶
	イタリアンサラダ	オリーブ油 砂糖		キャベツ コーン 人参 きゅうり レモン果汁
	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	黄桃缶 パイン缶
5 (金) 659kcal 25.5g 18.6g 2.4g	ごはん	ごはん		
	春雨入り麻婆豆腐	春雨 ごま油 砂糖 でん粉	豆腐 豚挽き肉 みそ	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 にんにく
	中華風 フロッコリーサラダ	ごま油 砂糖		フロッコリー 大根 人参 コーン
	りんご(代替ゼリー)			りんご
8 (月) 614kcal 26.2g 13.5g 2.2g	ごはん	ごはん		
	大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ
	豚肉の生姜焼き風	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 生姜
	じゃがいもきんぴら	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	豚肉	人参 ピーマン とうがらし
9 (火) 658kcal 22.5g 29.4g 2.6g	コッペパン	パン		
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ 人参
	かぼちゃコロッケ	じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉(卵なし) 菜種油	脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	玉ねぎ きゅうり 人参
10 (水) 628kcal 27.8g 19.6g 2.4g	ごはん	ごはん		
	豆腐ともぞくのみぞ汁		豆腐 もぞく みそ	長ねぎ 人参
	さばの塩焼き		さば	
	大豆の五目煮	油 砂糖	大豆 油揚げ ひじき 竹輪	人参
11 (木) 680kcal 26.2g 28.7g 4.5g	野菜醤油 ラーメン	ラーメン		
	春巻		豚肉 茎わかめ	もやし 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく
	ひじきのびりっとサラダ	油 砂糖 ラー油	ひじき ツナ	キャベツ きゅうり 人参
12 (金) 695kcal 22.2g 17.6g 2.7g	ポークカレー	ごはん		
		じゃがいも 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく
	大根と海藻のサラダ	油 砂糖 ごま	ツナ わかめ つのまた こんにゃく寒天 白きりんさい 茎わかめ 昆布	大根 きゅうり 人参 みかん
	みかん(代替ゼリー)			

☆牛乳は毎日つきます。 ☆太字は、当別町産です。

☆都合により献立の一部を変更する場合があります。

☆魚には骨がある場合があります。お箸で確認してよく噛んで食べましょう。

☆給食費口座引き落とし日は、12/25(木)です。

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
15 (月) 626kcal 25.1g 15.3g 2.4g	ごはん	ごはん		
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく
	厚揚げの煮物	砂糖 油	厚揚げ	ピーマン 茄子 人参 生姜
	小松菜の南蛮漬け	ごま油 砂糖 ごま		小松菜 もやし 人参 とうがらし
16 (火) 701kcal 33.4g 23.1g 3.2g	ソフトフランス	パン		
	ポークフランシチュー	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ 生姜 にんにく
	フライドチキン	小麦粉 でん粉	鶏肉 牛乳	にんにく
	フロッコリーサラダ	菜種油 油 砂糖		フロッコリー キャベツ 人参 コーン ブルーベリー
17 (水) 659kcal 26.7g 19.1g 2.8g	ごはん	ごはん		
	中華スープ		豆腐 わかめ	チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸
	ギョーザ	小麦粉	鶏肉 豚肉	キャベツ にら 生姜
	回鍋肉	油 砂糖 でん粉	豚肉	キャベツ 長ねぎ ピーマン にんにく
18 (木) 628kcal 26.5g 16.6g 4.5g	若鶏と小松菜の	スペゲティ		
	クリームスペゲティ	バター	鶏肉 牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき茸 しめじ
	じゃがいもガーリック炒め	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんにく バセリ
	りんご(代替ゼリー)			りんご
19 (金) 637kcal 22.2g 19.3g 2.5g	ごはん	ごはん		
	白菜と春雨のスープ	春雨	豚肉	白菜 人参 えのき茸
	チキンカツ	パン粉(卵なし) 菜種油	鶏肉	
	キャベツとコーンの サラダ	和風玉ねぎドレッシング		キャベツ きゅうり コーン 人参
22 (月) 669kcal 32.8g 13.2g 1.9g	ごはん	ごはん		
	おでん	さつま芋 砂糖	厚揚げ 五目揚げ 昆布	大根 人参 こんにゃく 干し椎茸
	ほっけの塩焼き		ほっけ	
	冬至かぼちゃ	砂糖	小豆	かぼちゃ
23 (火) 557kcal 31.2g 18.1g 3.9g	コッペパン	パン		
	ABCスープ	マカロニ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	生姜 にんにく
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ パセリ
24 (水) 596kcal 23.6g 15.4g 2.2g	和風そぼろ丼	ごはん		
		油 ごま 砂糖	鶏挽き肉 大豆ミート ひじき みそ	人参 切干大根 干し椎茸 生姜
	具だくさん味噌汁	ごま油	豆腐 みそ	大根 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく
	三色和え	砂糖 ごま油		小松菜 もやし 人参
25 (木) 632kcal 23.3g 21.7g 3.2g	カレーうどん	うどん		
		砂糖 でん粉	豚肉 つと	玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 干し椎茸
	もやしのナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし ほうれん草 人参
	黒糖蒸しパン	ホットケーキミックス 黒砂糖 はちみつ 油	鶏卵 牛乳	
26 (金) 820kcal 38.8g 21.4g 3.8g	ごはん	ごはん		
	酸辣湯	でん粉	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干し椎茸
	ヤンニョムチキン	でん粉 菜種油 ごま	鶏肉	生姜 にんにく
	野菜の麻婆炒め	ごま油 砂糖 でん粉	豚挽き肉 みそ	キャベツ もやし 人参 ピーマン 生姜 にんにく

◆ お知らせ ◆

○卵・ナツツ類が含まれているものに関しては、食材の欄に記載しています。  
○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問い合わせください。

寄贈がありました！

北石狩農業協同組合より『ゆめびりか』22日・26日に提供

ホクレン農業協同組合連合会より『つぶあん』22日に提供