



# 12月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの ちやく、ほねの もとなる	きいろのたべもの ねつやちからに なるもの	みどりのたべもの からだのちょうしを ととのえる	(小学校) エネルギー たんぱくしつ (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿				
1火	①食パン チーズ 	③担々めん ④切り干しの卵とじ		①チーズ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく、とりにく④たまご	①パン③ラーメン、ごまあぶら、さとう、でんぶん、すりごま、いりごま④あぶら、さとう	③たまねぎ、しょうが、えのきたけ、しいたけ、きくらげ、カリフラワー、にんじん、もやし、チンゲンサイ④きりぼしだいこん、キャベツ、にら	604 Kcal 26.2 g 764 kcal 32.6 g
2水	①さつま米ごはん 	③じゃが芋のそぼろ煮 ④イタリアンサラダ		②ぎゅうにゅう③とりにく、うすたらまご	①ごめ③じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら	③にんじん、かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、しょうが④きゅうり、ピーマン、ほうれんそう、なす、レタス、しいたけ	671 Kcal 24.0 g 826 kcal 29.2 g
3木	①コッペパン 	③肉団子のスープ煮 ④ポテトのチーズ煮		②ぎゅうにゅう③とりにく、あつあげぎゅうにく、ぶたにく、だいず④A-J、チーズ	①パン③パンこ、でんぶん、こむぎ④じゃがいも、マーガリン	③にんじん、ブロッコリー、はくさい、かぶ、もやし、しめじ、えのきたけ、たまねぎ④しゅんぎく、キャベツ	596 Kcal 26.4 g 741 kcal 32.3 g
4金	①(麦ごはん) 	③麻婆丼ぶり ④カクテルポンチ		②ぎゅうにゅう③ぶたにく、とうふ、しらはなまめ、おうぶくまめ	①ごめ、きょうかまい、むぎ③さとう、ごまあぶら、でんぶん④さとう	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ④みかん、パイナップル、いちご	618 Kcal 22.2 g 761 kcal 26.7 g
7月	①さつま米ごはん 	③みそ煮込み ④春雨のカレー炒め		②ぎゅうにゅう③とりにく、あつあげ④とりにく	①ごめ③こんにやく、じゃがいも、さとう④はるさめ、あぶら、さとう	③かぶ、かぼちゃ、きぬぎや④もやし、にんじん、しめじ	651 Kcal 23.3 g 806 kcal 28.4 g
8火	①さつま米ごはん 	③豚骨 ④白菜即席漬け		②ぎゅうにゅう③ぶたにく、あつあげ④こんにぶ	①ごめ③こんにやく、さとう、あぶら	③にんじん、だいこん、ごぼう、インゲン、しょうが④はくさい、みかん、きゅうり、ピーマン、しょうが、にんにく	636 Kcal 21.8 g 786 kcal 26.3 g
9水	①さつま米ごはん 	③ちゃんぽん鍋 ④ほうれん草焼売 ⑤ミニトマト (④⑤小2コ中3コ)		②ぎゅうにゅう③やきぶた、たご、あぶらあげ、④さかな、とうらふ、だいず	①ごめ③チャンポンめん、あぶら④こむぎ、あぶら、でんぶん、さとう	③キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、しいたけ、きくらげ、ねぎ、カリフラワー④ほうれんそう、たまねぎ⑤ミニトマト	598 Kcal 25.2 g 759 kcal 32.0 g
10木	①さつま米ごはん 	③すいとん汁 ④魚の生姜焼き ⑤小松菜ソテー ⑥みかん		②ぎゅうにゅう③とりにく、あつあげ④さわら⑤あぶらあげ	①ごめ③すいとん④さとう、あぶら⑤すりごま、ごま、あぶら	③にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ④にんにく、しょうが⑤こまつな⑥みかん	675 Kcal 25.6 g 831 kcal 31.7 g
11金	①炒飯 	③卵のスープ ④焼きぎょうざ (小2コ中3コ) ⑤ナムル		①ぶたにく、たご、たまご、だいず②ぎゅうにゅう③たまご、あぶらあげ、とりにく④ぶたにく、だいず	①ごめ、きょうかまい、あぶらさとう、でんぶん、こむぎ③でんぶん、ごまあぶら④パンこ、でんぶん、さとう、ごまあぶら、あぶら、こむぎ、みずあめ⑤さとう、ごまあぶら、いりごま、すりごま、あぶら	①にんじん、たまねぎ、ピーマン③たけのこ、しいたけ、しめじ、ほうれんそう、かぼちゃ④キャベツ、にら⑤ピーマン、チンゲンサイ、もやし	641 Kcal 26.1 g 813 kcal 32.8 g
14月	①さつま米ごはん 	③みそチゲ ④ブロッコリーガーリックソテー		②ぎゅうにゅう③かまぼこ、とうらふ④A-J	①ごめ③ごまあぶら④オリブあぶら	③たまねぎ、にんじん、だいずもやし、にら④ブロッコリー、キャベツ	605 Kcal 25.3 g 742 kcal 30.7 g
15火	①さつま米ごはん 佃煮 	③春雨汁 ④きびなごのごまだれかけ ⑤白菜塩昆布和え		①かなぎ、かんてん②ぎゅうにゅう③とりにく④きびなご⑤こんにぶ	①ごめ、みずあめ、さとう③はるさめ④でんぶん、ごめ、だいずあぶら、いりごま、すりごま、さとう	③たまねぎ、カリフラワー、しめじ、ほうれんそう⑤はくさい、かぶ、にんじん	623 Kcal 26.0 g 759 kcal 31.5 g
16水	①さつま米ごはん 	③すきやき ④フルーツヨーグルト		②ぎゅうにゅう③ぎゅうにく、ちくわ、あつあげ④ヨーグルト	①ごめ③しらたき、うどん、さとう、あぶら	③にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ④みかん、パイナップル、いちご	683 Kcal 23.9 g 847 kcal 29.4 g
17木	①さつま米ごはん 	③豚汁 ④卵の花炒り煮		②ぎゅうにゅう③ぶたにく、とうらふ④おから、さつまあげ	①ごめ③さといも、こんにやく、あぶら④さとう、あぶら	③ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、しょうが④にんじん、もやし、しいたけ	618 Kcal 24.4 g 762 kcal 29.6 g
18金	①(麦ごはん) 	③シーフードカレーライス ④キャベツとブロッコリーのサラダ		②ぎゅうにゅう③イカ、たご、ぎゅうにゅう	①ごめ、きょうかまい、むぎ③じゃがいも、マーガリン	③にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、りんご、レモン④キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	614 Kcal 22.3 g 758 kcal 26.8 g
21月	①さつま米ごはん 納豆 	③みそ汁 ④切り干し大根の炒り煮		①なっとう②ぎゅうにゅう③あつあげ④さつまあげ	①ごめ③なかいも④さとう、あぶら	③にんじん、はくさい、ねぎ、えのきたけ④きりぼしだいこん、ピーマン、こまつな、しいたけ	685 Kcal 26.8 g 823 kcal 30.9 g
22火	①チキンライス 	③南瓜ポタージュ ④グリーンサラダ ⑤セレクトケーキ		①とりにく、えび②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう、なまクリーム⑤ぎゅうにゅう、ゼラチン、だいず、たまご、チーズ、クリームチーズ	①ごめ、あぶら③じゃがいも、マーガリン④あぶら⑤こむぎ、さとう、でんぶん、ごめ、マーガリン、あぶら	①にんじん、グリーンピース、セロリ、たまねぎ③かぼちゃ、たまねぎ、しゅんぎく④レタス、きゅうり、キャベツ、みかん、トマト⑤レモン	740 Kcal 23.0 g 901 kcal 26.9 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：④切り干しの卵とじ・・・あか(④たまご) きいろ(④あぶら、さとう) みどり(④きりぼしだいこん、キャベツ、にら)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

★主食のパンが8日から業者の都合により今月いっぱい提供できなくなりました。代わりはさつま米ごはんになります。