

平成27年 12月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

瀬戸内市長船学校給食調理場

| 日付   | 献立名                                        | 主な材料                |                     |                          | カロリー(kcal)<br>タンパク(g)           | カロリー(kcal)<br>タンパク(g)              |             |             |
|------|--------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------|-------------|
|      |                                            | 血やにくになる             | 体の鶏子をとどえる           | 力や熱のもとになる                |                                 |                                    |             |             |
| 1 火  | 米粉パン 牛乳 ホキのチリソース<br>コンソメスープ りんごジャム         | 牛乳 ウインナー            | ホキ                  | ねぎ しょうが たまねぎ こまつな        | にんにく にんじん キャベツ                  | 米粉パン 油 じゃがいも<br>でんぷん さとう りんごジャム    | 597<br>28.8 | 728<br>34.3 |
| 2 水  | 麦ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め<br>ナムル ハニーピーナッツ      | 牛乳 ちくわ チキンハム        | 豚肉 みそ               | にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし | しょうが キャベツ ねぎ もやし                | 米 ごま油 でんぷん ピーナッツ<br>麦 さとう ごま ほうちみつ | 612<br>29.4 | 718<br>33.8 |
| 3 木  | みそうどん 牛乳 かぶのゆず風味<br>ソーイマフィン                | 牛乳 油揚げ わかめ 大豆粉      | とり肉 かまぼこ みそ チーズ たまご | にんじん もやし かぶ 柚子果汁         | 干しいたけ ねぎ 葉だいこん                  | うどん 小麦粉<br>さとう バター                 | 708<br>30.2 | 881<br>36.3 |
| 4 金  | カレーライス 牛乳<br>白菜サラダ 福神漬                     | 牛乳                  | 豚肉                  | にんにく たまねぎ はくさい もやし       | にんじん りんご だいこん レモン果汁             | 米 じゃがいも バター 福神漬<br>小麦粉 油 さとう       | 605<br>20.9 | 719<br>24.2 |
| 7 月  | 麦ごはん 牛乳 ゆずみそおでん<br>ピーナッツあえ 昆布つくだ煮          | 牛乳 厚揚げ うずらたまご 昆布    | とり肉 平天 みそ 寒天        | にんじん キャベツ 柚子果汁 もやし       | だいこん こまつな                       | 米 さといも ピーナッツ 水あめ                   | 612<br>24.9 | 730<br>29   |
| 8 火  | セルフウインナーサンド 牛乳<br>じゃがいものチーズ煮               | 牛乳 ベーコン             | ソーウインナー チーズ         | キャベツ にんじん パセリ            | たまねぎ どうもろこし                     | 米粉パン 油 じゃがいも                       | 631<br>27.3 | 748<br>31.4 |
| 9 水  | 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き<br>あみだいこん みそ汁               | 牛乳 あみえび 豆腐          | さば 油揚げ みそ           | だいこん にんじん しめじ            | ねぎ こぼう こまつな                     | 米 さとう 麦 さつまいも                      | 694<br>30.4 | 832<br>35.6 |
| 10 木 | コーンラーメン 牛乳 揚げ春巻き<br>白菜の甘酢あえ                | 牛乳 なた               | 豚肉 とり肉              | にんじん もやし ねぎ しょうが         | キャベツ どうもろこし にんにく たまねぎ はくさい だいこん | 中華めん 油 粉あめ でんぷん チンゲンサイ ショートニング     | 629<br>25.4 | 757<br>30.7 |
| 11 金 | 鶏ごぼうごはん 牛乳<br>さわらの西京焼き いもだんご汁              | 牛乳 さわら 豚肉           | とり肉 みそ              | しょうが にんじん だいこん           | こぼう えだ豆 白ねぎ                     | 米 油 じゃがいも でんぷん                     | 633<br>29.9 | 762<br>35.0 |
| 14 月 | 麦ごはん 牛乳 石狩鍋<br>れんこんの梅おかかあえ ミックスナッツ         | 牛乳 油揚げ かつお節 かつくちいわし | さけ みそ 大豆 昆布 青のり     | こぼう しめじ はくさい 白ねぎ れんこん    | キャベツ こまつな                       | 米 麦 ピーナッツ しょう 梅干し でんぷん             | 635<br>28.4 | 746<br>32.6 |
| 15 火 | 米粉パン 牛乳 とり肉のワインソース<br>ゆでブロッコリー オニオンスープ ケーキ | 牛乳 ポークハム            | とり肉                 | たまねぎ りんご にんじん パセリ        | マッシュルーム ブロッコリー キャベツ             | 米粉パン さとう バター ケーキ(乳・たまご無)           | 698<br>32.0 | 827<br>37.9 |
| 16 水 | 麦ごはん 牛乳 いわしの甘酢あじ<br>だいこんの中華づけ チンゲンサイのスープ   | 牛乳 焼きがた             | いわし とうふ             | だいこん たまねぎ チンゲンサイ         | しょうが えのき                        | 米 でんぷん さとう 麦 油 ごま油                 | 584<br>23.6 | 708<br>28.3 |
| 17 木 | ソフトめんミートソース 牛乳<br>ポテトサラダ                   | 牛乳 豚肉 チキンハム         | 牛肉 チーズ              | たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ    | トマト水煮 にんにく にんじん                 | ソフトめん バター マヨネーズ(乳・たまご無)            | 708<br>24.9 | 881<br>29.8 |
| 18 金 | 親子どんぶり 牛乳<br>さつまいも入りごまあえ                   | 牛乳 かまぼこ             | とり肉 たまご             | にんじん 干しいたけ ほうれん草         | たまねぎ ねぎ もやし                     | 米 さとう 油 麦 さつまいも ごま                 | 618<br>26.6 | 740<br>31.1 |
| 21 月 | 麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ<br>かぼちゃのそぼろ煮 白菜の即席漬     | 牛乳 みそ 平天 昆布         | さわら 豚肉 昆布           | 柚子果汁 たまねぎ いんげん           | しょうが かぼちゃ はくさい                  | 米 さとう ごま 麦 じゃがいも                   | 657<br>30.3 | 804<br>37.5 |
| 22 火 | 米粉パン 牛乳 シチュー<br>わかめサラダ ミルメーク               | 牛乳 豆腐 ツナフレーク        | とり肉 わかめ             | にんにく たまねぎ ほうれん草 もやし      | にんじん マッシュルーム だいこん レモン果汁         | 米粉パン 小麦粉 さとう 小麦粉 さとう ごま油 ミルメーク     | 637<br>28.0 | 768<br>33.3 |

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※9日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※瀬戸内市のホームページに、献立と10月に使用した食材の産地を掲載しています。

寒くても、しっかり手洗いを!

寒いからといって、指先だけさっと水を流すような手洗いをしていませんか?  
これでは、洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのと同様かわりません。寒くても、しっかり手を洗うようにしましょう。清潔なハンカチやタオルも忘れないようにしましょう。

