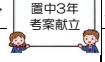
# 令和6年度 ⑫月 ＞こんだてひょう＜

置戸町学校給食センター

| 日 | 献立名 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | ｴﾈﾙｷﾞｰ |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 731 kcal |
| | かぼちゃコロッケ | ミックスビーンズ 卵 | かぼちゃ | バター 薄力粉 パン粉 米油 | 中 912 kcal |
| | 水菜と鶏肉の酢みそ和え | 鶏肉 味噌 | 水菜 もやし | | 高 786 kcal |
| | 鱈の三平汁 | 鱈 | 長葱 白菜 人参 つきこん | | |
| 3<br>火 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 614 kcal |
| | ソーミンチャンプルー | ツナ缶 卵 鰹節 | ピーマン 玉葱 にんにく | そうめん ごま油 米油 | 中 758 kcal |
| | ハムチーポテトサラダ | プロセスチーズ ハム | コーン | じゃがいも マヨネーズ | 高 632 kcal |
| | 豆腐ときのこのスープ | 豆腐 | しめじ えのき茸 小葱 | | |
| 4<br>水 | けんちんうどん | 油揚げ 鶏肉 | 大根 人参 長葱 ごぼう | うどん | 小 606 kcal |
| | 大学芋 | | | さつまいも 米油 ごま | 中 763 kcal |
| | もやしの梅みそ和え | 味噌 | もやし 大葉 練り梅 | ごま油 | 高 637 kcal |
| 5<br>木 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 551 kcal |
| | 豚肉と白滝の炒め物 | 豚肉 | にんにく 白滝 人参 白菜 | 米油 | 中 674 kcal |
| | ちくわのごま酢和え | 竹輪 | キャベツ ほうれん草 | ごま | 高 548 kcal |
| | きのこと麩のすまし汁 | | 椎茸 舞茸 | 焼き麩 | |
| 6<br>金 | 親子丼 | 鶏肉 つと 卵 | 椎茸 玉葱 グリンピース | 米 大麦 米油 | 小 619 kcal |
| | ごぼうと小松菜のお浸し | 鰹節 | ごぼう 小松菜 切干大根 | | 中 763 kcal |
| | れんこんのみそ汁 | 味噌 | れんこん 大根 | | 高 637 kcal |
| 9<br>月 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 601 kcal |
| | 鯖のおろしソースがけ | 鯖 | 大根 小葱 生姜 | 米油 | 中 729 kcal |
| | ヤーコンのきんぴら | さつま揚げ | ヤーコン 人参 | ごま油 | 高 603 kcal |
| | ひじきとじゃがいものみそ汁 | ひじき 味噌 | 長葱 | じゃがいも | |
| 10<br>火 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 576 kcal |
| | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | | 米油 でん粉 | 中 712 kcal |
| | 大根とわかめのナムル | | 大根 わかめ | ごま油 ごま | 高 586 kcal |
| | 中華風コーンスープ | 豆腐 | 椎茸 さやいんげん 玉葱 クリームコーン | でん粉 ラー油 | |
| 11<br>水 | ミートソーススパゲティ | おから 鶏挽肉 豚挽肉 大豆ミート | 玉葱 にんにく 生姜 トマト | スパゲティ オリーブ油 | 小 898 kcal |
| | ブロッコリーと卵のサラダ   | うずら卵 | ブロッコリー 人参 | じゃがいも マヨネーズ | 中 1092 kcal |
| | お米のタルト | | | お米のタルト | 高 966 kcal |
| 12<br>木 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 617 kcal |
| | 鶏肉の南部焼き | 鶏肉 | 生姜 | ごま 米油 | 中 756 kcal |
| | かぼちゃの煮物 | | かぼちゃ | | 高 630 kcal |
| | 白菜と小松菜のみそ汁 | 味噌 | 白菜 小松菜 長葱 | | |
| 13<br>金 | いちごチョコパン | | | いちごチョコパン | 小 547 kcal |
| | キャベツとハムのサラダ | ハム | キャベツ 枝豆 | オリーブ油 | 中 652 kcal |
| | ホイールマカロニスープ | ベーコン | 玉葱 人参 さやいんげん | ホイールマカロニ | 高 526 kcal |
| | ソフールプレーンヨーグルト | ソフールプレーンヨーグルト | | | |
| 16<br>月 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 576 kcal |
| | 大根と大葉のピリ辛炒め | 豚肉 | 大根 大葉 | 米油 ごま油 | 中 709 kcal |
| | 海藻サラダ | 海藻ミックス | 水菜 もやし | | 高 583 kcal |
| | 白玉のすまし汁 | 油揚げ 刻み昆布 | 長葱 白菜 | 白玉 | |
| 17<br>火 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 595 kcal |
| | 鶏肉とじゃがいものバター醤油炒め | 鶏肉 | さやいんげん | じゃがいも 米油 バター | 中 735 kcal |
| | 大根のわさび和え | | 大根 小松菜 | | 高 609 kcal |
| | 厚揚げとなめこのみそ汁 | 厚揚げ 味噌 | なめこ 玉葱 | | |
| 18<br>水 | カレー風味焼きそば | 豚肉 | もやし キャベツ にら | 焼きそば麺 米油 | 小 596 kcal |
| | 白菜のさっぱり和え | | 白菜 水菜 | | 中 739 kcal |
| | いちごミルクゼリー | 牛乳 | みかん缶 黄桃缶 | | 高 613 kcal |
| 19<br>木 | ごはん | | | 米 大麦 | 小 585 kcal |
| | ますのレモン醤油焼き | ます | | | 中 716 kcal |
| | くずきりサラダ | ハム | チンゲン菜 | くずきり ごま油 | 高 736 kcal |
| | ごま風味豚汁 | 豚肉 油揚げ 味噌 | 大根 人参 ごぼう つきこん | じゃがいも ごま ごま油 | |
| 20<br>金 | オムライス/チキンライス | 鶏肉 | 玉葱 人参 グリンピース | 米 大麦 米油 | 小 803 kcal |
| | オムライス用たまご | 卵 | | 米油 | 中 985 kcal |
| | 袋ケチャップ | | | | |
| | まめコーンサラダ | ミックスビーンズ | キャベツ コーン | オリーブ油 | |
| | クリスマスケーキ | | | クリスマスケーキ | |
| | ジョアプレーン | ジョアプレーン | | | |