

# 12月献立表 宇佐市立宇佐学校給食センター ★★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

♪宇佐市HPにて毎日の献立を紹介中♪  
2021年 小学校・宇佐支援

日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかでのほたらき			エネルギー	たんぱく質
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだを調子をととのえるもの	kcal	g
1	水	ごはん 牛乳	冠地鶏のトマト煮込み 豆乳コーンスープ ふりかけ	米 じゃがいも 砂糖 豆乳バター 豆乳クリーム ふりかけ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	マッシュルーム 玉ねぎ ブロッコリー トマト にんじん しめじ コーン えだまめ	616 736	23.1 26.5
2	木	ごはん 牛乳	肉じゃがコロッケ タイピーエン	米 コロッケ 油 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが	639 729	25.1 27.2
3	金	ごはん 牛乳	厚揚げとひき肉のオイスター炒め わかめとコーンのスープ	米 でんぷん ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ ベーコン	れんこん しょうが コーン 玉ねぎ もやし 白ねぎ	557 661	20.4 23.6
6	月	ごはん 牛乳	星型ハンバーグのおろしソースがけ 根菜のポトフ	米 砂糖 さといも	牛乳 ハンバーグ ウインナー	大根 にんじん 玉ねぎ れんこん ブロッコリー かぼす	584 672	20.7 22.6
7	火	ごはん 牛乳	お団子入りフルーツ和え 牛すじカレー	米 団子 砂糖 ナタデココ じゃがいも	牛乳 牛肉	もも みかん パイン 玉ねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	703 833	18.9 21.8
8	水	ごはん 牛乳	ささみのレモン風味 さつまい	米 さつまいも でんぷん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	レモン にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ	635 728	27.5 29.5
9	木	ごはん 牛乳	納豆みそ おでん 焼のり	米 砂糖 里芋	牛乳 納豆 みそ 豚肉 野菜型かまぼこ 牛肉 昆布 のり ちくわ うすら卵	しょうが 大根 こんにゃく	648 772	28.6 32.9
10	金	まあい パン 牛乳	イタリアンサラダ ナポリタン マーシャルビーンズチョコ	パン 大豆チョコ ドレッシング スパゲティ オリーブ油	牛乳 ハム ベーコン ウインナー	コーン ブロッコリー にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	697 812	22.5 25.9
13	月	ごはん 牛乳	ほうれん草のソテー 鮭のクリームシチュー	米 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 鮭 ウインナー ベーコン	ほうれん草 コーン にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	595 690	22.1 24.8
14	火	ごはん 牛乳	青さ入りホキフライ みぞれ鍋 一食ソース	米 油 一食ソース	牛乳 ホキフライ 肉団子 豆腐 青さ	にんじん 白菜 しめじ 大根 ねぎ	574 659	22.8 25.3
15	水	ナン 牛乳	さっぱりサラダ パンプキンキーマカレー	ナン 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 わかめ	白菜 にんじん ゆず 玉ねぎ かぼちゃ りんご にんにく しょうが	547 663	24.2 21.9
16	木	少なめ わかめごはん 牛乳	ごぼうチップス 五目うどん	米 うどん でんぷん 米粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 油あげ わかめ	ごぼう にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	570 680	19.2 21.9
17	金	ごはん 牛乳	<b>かみかみ給食</b> ごま和え すきやき アーモンドカル	米 ごま 砂糖 アーモンド	牛乳 牛肉 焼き豆腐 小魚	ほうれん草 にんじん しらたき 大根 白菜 白ねぎ	613 721	23.1 26.3
20	月	少なめ ごはん 牛乳	いわしのかぼすレモン煮 だんご汁	米 やせうま 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ みそ	にんじん 大根 ねぎ 白菜 こんにゃく ごぼう しいたけ かぼす レモン	610 706	24.1 26.2
21	火	ごはん 牛乳	白菜のかぼす和え マーボー大根	米 砂糖 春雨 でんぷん ごま油	牛乳 ツナ 豆腐 豚肉 みそ	にんじん 白菜 大根 かぼす 白ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	554 660	21.8 25.1
22	水	ごはん 牛乳	<b>ふるさと給食・冬至メニュー</b> ゆず照り焼きチキン かぼちゃのみそ汁	米 でんぷん ゆずティ (ゆずマーレード)	牛乳 鶏肉 油あげ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ ねぎ	558 646	25.4 27.4
23	木	キャロット ピラフ 牛乳	<b>クリスマスメニュー</b> 煮込みミートボール かぶと玉ねぎのスープ クリスマスケーキ	米 砂糖 オリーブ油 クリスマスケーキ	牛乳 肉団子 ウインナー	にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ かぶ コーン トマト	703 818	22.8 26.1