

H27年度



よていこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー 小学生
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	
1 火	鉄分たっぷりメニュー ごはん	○	カツオフライごまみそあえ ひじきサラダ かきたまスープ	はくまい、きょうかまい、でんぶん、 あぶら、ごま、さとう	カツオ、あかみそ、ひじき、ツナ、 とろろたまご、とうふ、ぎゅうにゅう	しょうが、コーン、にんじん、もやし、きゅうり、 たまねぎ、ニラ	753 kcal 903 kcal
2 水	入 野 小 学 校 ア ン コ ー ル メ ニ ュー						661 kcal 793 kcal
3 木	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	あじのひもの おひたし すましじる	はくまい、きょうかまい、ざっこく、 さとう	アジ、かつおぶし、とうふ、すまき、 わかめ、ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、にんじん、はくさい、 ねぎ	558 kcal 669 kcal
4 金	ごはん	○	ニコのたねコロツケ マカロニサラダ わかめスープ	はくまい、きょうかまい、じゃがいも こむぎこ、パンこ、あぶら、 マカロニ、マヨネーズ	あいびきにく、ツナ、わかめ、ごま、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、 えのきだけ、ねぎ	645 kcal 774 kcal
7 月	れんこん きんぴらどん	○	りっちゃんのげんきサラダ キウイ	はくまい、きょうかまい、むぎ、 ごまあぶら、さとう、あぶら	ぶたミンチ、ハム、きざみこんぶ、 かつおぶし、ぎゅうにゅう	れんこん、たまねぎ、いとこんにやく、ねぎ、 にんじん、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、 コーン、ゆずかじゅう、キウイ	709 kcal 850 kcal
8 火	ごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、さとう、でんぶん、 はるさめ、あぶら、ごま	ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、とうふ、 あかみそ、たまご、わかめ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく、きゅうり	689 kcal 826 kcal
9 水	カミカミメニュー げんまいごはん	○	サンマのかばやき しゃんしゃんやさいのうめこんぶあえ いなかにじる	はくまい、きょうかまい、げんまい、 でんぶん、あぶら、さとう、ごま、 さつまいも、じゃがいも	さんま、わかめ、いとこまぼこ、 しおこんぶ、かつおぶし、とうふ、 あいみそ、ぎゅうにゅう	にんじん、きゅうり、れんこん、もやし、 せんざりだいこん、ねりうめ、しめじ、 ほししいたけ、ねぎ	716 kcal 859 kcal
10 木	ごはん	○	ニラとん ☆じゃがいもサラダ	はくまい、きょうかまい、 ごまあぶら、じゃがいも、さとう、 あぶら	ぶたにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ、 しめじ、にんにく、きゅうり、ゆずかじゅう	731 kcal 877 kcal
11 金	高知のたべもの いっぱいの日 ごはん	○	サゴシのゆうあんやき いそかあえ みそじる	はくまい、きょうかまい、さとう、 じゃがいも	サゴシ、あじつけのり、あぶらあげ わかめ、あいみそ、ぎゅうにゅう	こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、 しいたけ、ねぎ	604 kcal 724 kcal
14 月	旬のメニュー ごはん	○	しめじのてんぷら ブロッコリーのおかかあえ はくさいスープ	はくまい、きょうかまい、さとう、 こむぎこ、でんぶん、ごま、 あぶら	かつおぶし、ぶたにく、とうふ、 たまご、ぎゅうにゅう	しめじ、しょうが、ブロッコリー、コーン、 はくさい、たけのこ、もやし、みずな	612 kcal 734 kcal
15 火	むぎごはん	○	ふゆやさいのカレー ふくじんづけ だいこんツナサラダ	はくまい、きょうかまい、むぎ、 じゃがいも、あぶら、カレーウ、 さとう	ぶたにく、スキムミルク、ツナ、 ぎゅうにゅう	れんこん、たまねぎ、かぶ、にんじん、 いんげん、おろしりんご、ふくじんづけ、 だいこん、きゅうり	708 kcal 849 kcal
16 水	さがスパゲッティ ミニごまパン	○	やさいとむしどりのあえもの みかん	スパゲティ、あぶら、さとう、 ミニごまパン	ぶたにく、とりむねにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、 ほししいたけ、ピーマン、キャベツ、 ほうれんそう、みかん	573 kcal 687 kcal
17 木	食育の日メニュー ごはん	○	きびなごのからあげ ほうれんそうのごまあえ けんちんみそじる	はくまい、きょうかまい、でんぶん、 あぶら、ごま、さとう、さつまいも、 じゃがいも	きびなご、あかみそ、とうふ、 あいみそ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、ほししいたけ、 ねぎ	652 kcal 782 kcal
18 金	チャーハン	○	ニラまんじゅう もやしのナムル きのこのスープ	はくまい、きょうかまい、ごまあぶら、 こむぎこ、ごま、さとう	やきぶた、たまご、ぶたミンチ、 ハム、わかめ、すまき、ぎゅうにゅう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ニラ、 もやし、きゅうり、えのきだけ、しめじ、 チンゲンサイ	573 kcal 687 kcal
21 月	クリスマス お楽しみメニュー① ハヤシライス	○	カラフルピーマンサラダ おたのしみデザート☆	はくまい、きょうかまい、むぎ、 あぶら、ハヤシルウ、ドレッシング、 おたのしみデザート	ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にんにく、 ピーマン、きピーマン、あかピーマン、もやし	744 kcal 892 kcal
22 火	冬至メニュー ～かぼちゃ&ゆず～ ごはん	○	しおサバ ゆずかあえ かぼちゃのそぼろに	はくまい、きょうかまい、さとう、 でんぶん	サバ、かつおぶし、ぶたミンチ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆずかじゅう、 かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ほししいたけ、 グリーンピース	672 kcal 806 kcal
24 木	クリスマス お楽しみメニュー② チキンライス	○	とりのてりやき かいそうサラダ コンソメスープ	はくまい、きょうかまい、バター、 あぶら、さとう、でんぶん	とりミンチ、とりももにく、 かいそうミックス、ちくわ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、エリンギ、ピーマン、コーン、 にんにく、しょうが、えのきだけ、にんじん、 パセリ、キャベツ、きゅうり、いとかなでん	690 kcal 828 kcal
25 金	ごはん	○	シイラのカレーフライ とうふサラダ ミネストローネ	はくまい、きょうかまい、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、ドレッシング、 じゃがいも	シイラ、とうふ、ベーコン、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ヤングコーン、 トマト、きゅうり、ホールトマト、しょうが、パセリ	656 kcal 787 kcal

●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

●給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。

●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。


 黒潮町立佐賀学校給食センター 0880-55-2166
 黒潮町立大方学校給食センター 0880-31-3201

12月の平均

小学生

664

中学生

796