



12月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみもの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー(kcal)	たんぱくしづ(㌘)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
広島県の郷土料理	1	月	ごはん	ごはん	ごはん		581	25.5
			びしゅなべ	ふたにく とりにく		はくさい たまねぎ にんじん しらたき もやし しめじ しゅんぎく しろねぎ		
			スタミナなっとう	ふたにく なっとう	ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ		
2	火		ごはん	ごはん	ごはん		564	27.5
			ほっけのしおやき	ほっけ				
			ひろしまなづけのいりに	しらすぼし あぶらあげ	ごま ごまあぶら	ひろしまなづけ もやし にんじん		
3	水		しろあえ	とうふ みそ	さとう ごま ねりごま	ほうれんそう にんじん ほししいたけ	580	25.1
			やさいラーメン	とりにく	ちゅうかめん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ		
			チヂミ	たまご ふたにく	こむぎこ じょうしんこ ごまあぶら	にら にんじん たまねぎ		
4	木		たきこみだいすおこわ	ふたにく だいす あぶらあげ あおのり	こめ もちごめ あぶら	しめじ にんじん	502	26.1
			とりだんごのみそしる	とりにく たまご しろみそ みそ	でんぶん ふ	しろねぎ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ		
			お話給食の日	セルフチキンサンド	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ にんじん		
5	金		ポトフ	ワインソーセージ ふたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ かぶ	674	30.5
			りんご			りんご		
			ごはん	ごはん				
8	月		だいこんのそぼろに	とりにく いか ちくわ	さとう あぶら	しょうが だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	507	21.8
			ちぐさあえ	あぶらあげ たまご	さとう	こまつな はくさい もやし にんじん		
			ひろしまレモンやきそば	ふたにく かまぼこ たこ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんにく レモン		
9	火		くわいとポテトのすあげ		じゃがいも あぶら	くわい	503	22.8
			ツナサラダ	まぐろのみずく しらすぼし	べにはなあぶら さとう	にんじん コーン こまつな はくさい みずな		
			ごはん	ごはん				
10	水		さけのパンこやき	さけ	マヨネーズ パンこ	にんにく パセリ	565	27.1
			こふきいも	あおのり	じゃがいも			
			キムチスープ	ふたにく	あぶら	しょうが にんじん だいこん しめじ たまねぎ にら はくさいキムチ		
11	木		ごはん	ごはん	ごはん		606	25.1
			とうふのあげボール	とうふ えび とりにく たまご しらすぼし	でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ		
			えのきあえ		さとう	ほうれんそう にんじん えのきだけ		
12	金		さいきじる	ふたにく	さといも ごまあぶら	しゅんぎく にんじん だいこん ゆず		
			コッペパン		コッペパン			
			はくさいのクリームシチュー	とりにく ベーコン チーズ きゅうにゅう	じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい にんにく		
15	月		みずなのサラダ	まぐろのみずく	べにはなあぶら さとう	みずな だいこん キャベツ にんじん	505	20.8
			ごまじゃこチャーハン	やきぶた しらすぼし	こめ もちごめ あぶら ごま こまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ		
			キャベツとふたにくのスープ	ふたにく	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
16	火		りんご			りんご	600	27.0
			ごはん	ごはん	ごはん			
			いわしのアングレーズ	いわし	あぶら でんぶん パンこ さとう	しょうが にんにく		
17	水		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	503	22.5
			やさいのきんぴら	ふたにく さつまあげ	さとう ごまあぶら ごま	こんにゃく れんこん にんじん さやいんげん		
			ごもくうどん	ふたにく かまぼこ	うどん	にんじん たまねぎ ごぼう まいたけ はくさい ねぎ		
18	木		ひじきのごまマヨネーズあえ	ひじき あぶらあげ まぐろのみずく	マヨネーズ さとう ねりごま ごま	キャベツ こまつな にんじん	558	23.8
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん パイン なつみかん		
			ごはん	ごはん	ごはん			
19	金		はっぽうさい	ふたにく いか うずらたまご	でんぶん あぶら さとう	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ	639	26.8
			こまつなのナムル	だいす しらすぼし わかめ	ごま ごまあぶら	こまつな もやし		
			コッペパン		コッペパン			
22	月		さといものグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	さといも マカロニ こむぎこ パンこ バター	たまねぎ パセリ	610	24.9
			ふゅやさいのあったかスープ	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー こまつな		
			かぼちゃのそぼろどんぶり	とりにく さつまあげ たまご	ごはん さとう あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ		
23	月		こんさいのごまじる	あぶらあげ みそ	さつまいも ごま ごまあぶら	れんこん にんじん だいこん ねぎ ごぼう	616	26.4
			スペグティボロネーゼ	ぎゅうにく ふたにく チーズ ウインナーソーセージ	スペグティ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト		
			プロッコリーのサラダ	ロースハム	べにはなあぶら さとう	プロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン		
			クリスマスデザート		クリスマスデザート			

*物資の都合により、献立を変更することがあります。