




















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 つ (g)
				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			ごはん		ごはん			
1	月		びしゅなべ	ぶたにく 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	581	25.5
			スタミナなっとう	ぶたにく 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		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		
			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		
3	水		やさしいラーメン	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	580	25.1
			チヂミ	たまご ぶたにく	こむぎこ しょうしんこ ごまあぶら さとう ごま	にら にんじん たまねぎ		
4	木		たきこみだいすおこわ	ぶたにく 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	とりにく	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	ウインナーソーセージ ぶたにく	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		
8	月		ごはん		ごはん		507	21.8
			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		
			ちくさあえ	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		
9	火		ひろしましモンやきそば	ぶたにく 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	503	22.8
			くわいとポテトのすあげ		じゃがいも あぶら	くわい		
			ツナサラダ	まぐろのみずに しらすぼし	べにばなあぶら さとう	にんじん コーン こまつな はくさい みずな		
10	水		ごはん		ごはん		565	27.1
			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		
			こふきいも	あおのり	じゃがいも			
			キムチスープ	ぶたにく	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		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 えのきたけ		
			さいきじる	ぶたにく	さといも ごまあぶら	しゅんぎく にんじん だいこん ゆず		
12	金		コッペパン		コッペパン		590	25.1
			はくさいのクリームシチュー	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	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		
			みずなのサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう	みずな だいこん キャベツ にんじん		
15	月		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 ごまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ	505	20.8
			キャベツとぶたにくのスープ	ぶたにく	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
			りんご			りんご		
16	火		ごはん		ごはん		600	27.0
			いわしのアングレース	いわし	あぶら でんぶん パンこ さとう	しょうが にんにく		
			ゆでブロッコリー			ブロッコリー		
			やさしいきんぴら	ぶたにく 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		
17	水		ごもくうどん	ぶたにく 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	503	22.5
			ひじきのごまマヨネーズあえ	ひじき あぶらあげ まぐろのみずに	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		
			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		
18	木		ごはん		ごはん		558	23.8
			はっぼうさい	ぶたにく 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		
			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		
19	金		コッペパン		コッペパン		639	26.8
			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		
			ふゆ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		
22	月		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	610	24.9
			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		
23	月		スパゲティボロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ウインナーソーセージ	スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	616	26.4
			ブロッコリーのサラダ	ロースハム	べにばなあぶら さとう	ブロッコリー 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。