

# 12月 予定献立表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
2	月	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー みそけんちん汁 小松菜のコーンあえ
3	火	ごはん 牛 乳	赤魚のたれがけ 大根とわかめのみそ汁 しそあえ
4	水	食パン 牛 乳	コーンエッグ ワンタンスープ フルーツあえ
5	木	ごはん 牛 乳	肉団子のたれづけ 八宝菜 きやべつとコーンのサラダ
6	金	コッペパン 牛 乳	きなこ豆 ミネストローネ ドレッシングサラダ
9	月	麦ごはん 牛 乳	あらびきウインナー 冬野菜のカレー 白菜とりんごのサラダ セレクトデザート 地場産品献立
10	火	ごはん 牛 乳	ふくらぎの照屋威照り焼き 冬野菜汁 ほうれん草の納豆あえ
11	水	1/2コッペパン 牛 乳	えびシューマイ ソフト麺のミートソースかけ ポパイサラダ
12	木	ごはん 牛 乳	鯖の塩焼き じゃがいもとえのきのみそ汁 即席づけ
13	金	食パン 牛 乳	豆腐ハンバーグ 大根ポターージュ さくさくサラダ 地場産品献立
16	月	クリスマスライス 牛 乳	ガーリックチキン 卵とコーンのスープ ポイル野菜 クリスマスデザート 
17	火	ごはん 牛 乳	白身魚のみそだれがけ かきたま汁 ひじきの炒め煮
18	水	米粉入りパン 牛 乳	高岡元気コロッケ 肉団子スープ 三色ナムル たかおかコロッケの日
19	木	高岡野菜の肉みそ丼 牛 乳	焼きポテト わかめのすまし汁 たかおか食19丼献立
20	金	減量ごはん 牛 乳	ししゃものフリッター ほうとう鍋 小松菜のおひたし 
23	月	ごはん 牛 乳	揚げ出し豆腐のごまだれ さつま汁 色とり 郷土食献立

12月の平均栄養摂取量

エネルギー: 646kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 21.6g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

☆お知らせ☆

※3学期の給食開始は1月9(木)です。

