

12月 予 定 献 立 表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
1	月	ごはん 牛 乳	フライ餃子 八宝菜 大根サラダ
2	火	ごはん 牛 乳	鯖のみそだれがけ かきたま汁 ひじきの炒め煮 みかん
3	水	食パン 牛 乳	巣ごもり卵 ワンタンスープ フルーツあえ
4	木	ごはん 牛 乳	ふくらぎの照り焼き 冬野菜汁 ほうれん草の納豆あえ
5	金	食パン 牛 乳	星型ハンバーグ ポトフ こんにやくサラダ チョコレートクリーム
8	月	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー みそけんちん汁 ほうれん草のコーンあえ
9	火	ごはん 牛 乳	赤魚のたれがけ 大根のみそ汁 小松菜のオイスターソース炒め 豆乳プリン
10	水	コッペパン 牛 乳	きなこ豆 大根ポタージュ ドレッシングサラダ 地場産品献立
11	木	ごはん 牛 乳	いわしの梅煮 おでん 即席づけ
12	金	2/3コッペパン 牛 乳	オムレツ トマトスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 干しプルーン
15	月	ごはん 牛 乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ きゃべつのもちもちスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト
16	火	むぎ 麦ごはん 牛 乳	あらびきウインナー 和風カレー 海藻サラダ
17	水	こめ こい 米粉入りパン 牛 乳	たかおかげんき 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
18	木	ごはん 牛 乳	揚げ出し豆腐のごまだれ 豚汁 色とり 郷土食献立
19	金	たかおかやさい 高岡野菜の肉みそ丼 牛 乳	フライドポテト わかめのすまし汁 たかおか食19丼献立
22	月	げんりょう 減量ごはん 牛 乳	ししゃものフリッター ほうとう鍋 青菜の生椎茸のひたし 冬至 どんたて
23	火	クリスマスライス 牛 乳	照り焼きチキン 卵とコーンのスープ 野菜のサラダ クリスマスデザート

12月の平均栄養摂取量

エネルギー: 640kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 21.9g

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日(金)です。

