



今月の舟形町の食材

ねぎ だいこん さといも
にんじん はくさい ジャがいも
キャベツ マッシュルーム りんご

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月		火	水	木	金	土
日にち						1	2
献立	12(火) おにぎりのひ おにぎり さんまのおろしに きんぴらごぼう みそしる バナナ 		クリスマスたんじょうかいメニュー ロールパン ハンバーグ、ポテト コールスローサラダ コンスープ クリスマスゼリー 		とりのてりやき おかかあえ みそしる バナナ	ポークカレー やさしいスープ ミニゼリー	
材料					鶏肉、砂糖、小松菜、もやし 人参、かつお節、大根、わかめ みそ、バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピーズ、生姜、にんにく ルウ、小松菜、コンソメ ゼリー	
おやつ					ハーベスト ぎゅうにゅう	おせんべい	
栄養成分					★576 △15.3 ○25.4 ◆1.6		
日にち	4	5	6	7	8	9	
献立	ミニオムレツ やさしいため みそしる パイン	さばのカレーやき にくじゃが みそしる りんご	マーボーどんぶり コーンとブロッコリーのあえもの わかめスープ チーズ	アジフライ はるさめサラダ みそしる バナナ	ポークカレー ふくじんづけ はくさいのスープ ラフランスゼリー	はっぴょうかい 	
材料	おにぎり(卵、キャベツ、砂糖)、キャベツ 人参、キャベツ、玉ねぎ、豚肉 コーン、のり、豆腐、みそ、かつお節 パイン缶	さば、トマト、砂糖、カレー粉、玉ねぎ 人参、豚肉、しらたき、じゃが芋 グリルピーズ、砂糖、油揚げ、白菜 わかめ、みそ、かつお節、りんご	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、赤ピーマン 生姜、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉 ブロッコリー、もやし、コーン、わかめ 椎茸、玉ねぎ、中華だし、チーズ	アジ、青のり、パン粉、米粉、油 春雨、鶏肉、人参、きゅうり ドレッシング、大根、えのき、麩 みそ、かつお節、バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピーズ、にんにく、生姜、ルウ 福神漬、ピーズ、白菜、パセリ コンソメ、ゼリー		
おやつ	スティックパン ぎゅうにゅう	ぱりんこ ぎゅうにゅう	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	ほしたべよ ジョア	えらぶおやつ むぎちゃ		
栄養成分	★575 △13.0 ○17.9 ◆1.6	★583 △18.5 ○27.3 ◆1.6	★537 △18.1 ○19.9 ◆1.5	★540 △11.6 ○23.8 ◆1.6	★538 △13.0 ○22.4 ◆1.6		
日にち	11	12	13	14	15	16	
献立	ショウロンポウ ビーフンいため とうふのちゅうかスープ バナナコッタ	★おにぎりづくりのひ ※ ごはんはいりません	ぶたのバーベキュースいため キャベツのいそあえ みそしる りんご	さけのしおやき すきこんぶいため どさんこじる ミニゼリー	おべんどうのひ 	ブルコギどんぶり みそしる チーズ	
材料	ショウロンポウ(豚肉、玉ねぎ、キャベツ、 小麦粉)、ピーズ、玉ねぎ、人参 椎茸、ピーマン、油、コソメ、中華だし 豆腐、ねぎ、バナナコッタ(卵・乳不使用)	さんま、大根、砂糖、バター、濃粉 ごぼう、人参、しらたき、ごま さつま揚げ、枝豆、里芋、油揚げ ねぎ、みそ、かつお節、バナナ	豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご 砂糖、キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン 青のり、小松菜、麩、みそ かつお節、りんご	鮭、すき昆布、しらたき、人参 砂糖、さつま揚げ、いんげん にんにく、油、豚肉、じゃが芋 ねぎ、コーン、中華だし、バター、ゼリー	おべんどうのひ	豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参 もやし、砂糖、みそ、ごま、油 片栗粉、麩、ほうれん草 かつお節、チーズ	
おやつ	アパマンゼンべい ぎゅうにゅう	にくまん ぎゅうにゅう	ビスコ ぎゅうにゅう	ヨーグルト ビスケット	マーブルむしパン ぎゅうにゅう ☆手作りおやつ	クッキー	
栄養成分	★530 △13.7 ○23.1 ◆1.6	★564 △11.5 ○24.6 ◆1.6	★579 △19.8 ○21.4 ◆1.6	★534 △11.7 ○21.8 ◆1.6			
日にち	18	19	20	21	22	23	
献立	だこナゲット ホイコーロー わかめのスープ ふりかけ	ぶりフライ わかめのあえもの みそしる バナナ	ほたてとマッシュルームのガー ふくじんづけ やさしいスープ、りんご	ほっけのしょうゆやき ちくぜんに みそしる パイン	★たんじょうかいメニュー ※ ごはんはいりません	チキンカレー ちゅうかスープ ミニゼリー	
材料	ナゲット(たこ、いか、小麦粉、砂糖) キャベツ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参 生姜、油、みそ、片栗粉、わかめ 椎茸、ねぎ、中華だし、ふりかけ	ぶり、小麦粉、パン粉、油、ソース 小松菜、もやし、わかめ、人参 大根、しめじ、みそ、かつお節 バナナ	豚肉、ほたて、じゃが芋、人参 玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、油 生姜、ルウ、福神漬、ほうれん草 ピーズ、コソメ、りんご	ほっけ、昆布、トマト、砂糖 鶏肉、こんにゃく、蓮根、ごぼう 人参、筍、いんげん、油、わかめ キャベツ、みそ、かつお節、パイン缶	ロールパン、豚肉、牛肉、玉ねぎ 砂糖、ソース、キャベツ、じゃが芋、油 キャベツ、きゅうり、人参、アサ、コーン ドレッシング、乳、小麦、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ にんにく、生姜、油、グリルピーズ ルウ、わかめ、中華だし、ゼリー	
おやつ	えびせんべい ぎゅうにゅう	ホットケーキ ぎゅうにゅう	プリン おかき	ソフトゼンべい ぎゅうにゅう	クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	おせんべい	
栄養成分	★580 △15.7 ○22.6 ◆1.6	★549 △11.7 ○25.2 ◆1.5	★560 △14.8 ○19.7 ◆1.6	★559 △15.8 ○23.5 ◆1.6	★565 △18.6 ○26.2 ◆1.7		
日にち	25	26	27	28	【お知らせ】 北海道森町より、ほたての無償提供をさせていただきます。 ※全国学校給食ほたて提供事業によるものです。 20日(水)のカレーでおいしくいただきますと思います。 		
献立	ポテトオムレツ ひじきのいりに みそしる みかん	チキンカツ ブロッコリーのサラダ こめこめんスープ バナナ	たらのごまみそやき きりぼしだいこん すましじる パイン	ぶたどんぶり ほしポテト みそしる ぶどうゼリー			
材料	卵、じゃが芋、玉ねぎ、チーズ、ピーズ キャベツ、ひじき、さつま揚げ、油 人参、しらたき、砂糖、枝豆、白菜 厚揚げ、みそ、かつお節、みかん	鶏肉、ごま、味噌、小麦粉、油 ソース、ブロッコリー、きゅうり、人参 コーン、ドレッシング、米粉麺、玉ねぎ バター、ピーマン、椎茸、コソメ、バナナ	たら、ごま、みそ、砂糖 切干大根、油揚げ、人参、枝豆 油、しらたき、豆腐、三つ葉 かつお節、パイン缶	豚肉、玉ねぎ、こんにゃく、人参 いんげん、生姜、にんにく、油 砂糖、片栗粉、じゃが芋、キャベツ わかめ、みそ、かつお節、ゼリー			
おやつ	めがみちゃんクッキー(同公社手作りの) ぎゅうにゅう	ばかうけゼンべい ぎゅうにゅう	ブリッツ ぎゅうにゅう	あじしらべ むぎちゃ			
栄養成分	★585 △16.6 ○25.1 ◆1.6	★530 △13.3 ○24.5 ◆1.6	★583 △18.5 ○21.1 ◆1.7	★585 △17.4 ○21.6 ◆1.6			
備考	*お弁当(白米)とはし、おしぼりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。 *はしとおしぼりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。 *12日はおにぎり作り、22日はお誕生会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしぼりを忘れないで下さい。 *栄養価の表示は、昼食+おやつを表記になっています。 *業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。						