

mon		tue		wed		thu		fri			
12月   エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal											
1 ・牛乳 ・ご飯 ・じゃが芋のうま煮 ・ししゃものカレー揚げ ・梅おかか和え エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g		2 世界の料理 モンゴル ・牛乳 ・ツォイワン ・ホーショール ・ルーワンサラダ エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 3.5 g		3 ・牛乳 ・ご飯 ・干草焼き ・ひじき和え ・大根とわかめのみそ汁 ・かんきつ類 エネルギー 711 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g		4 ・牛乳 ・まいたけごはん ・魚の幽庵焼き ・白菜のごま酢あえ ・さつま汁 エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.6 g		5 ・牛乳 ・ご飯 ・ハ宝菜 ・大豆と小魚の揚煮 ・ヨーグルト エネルギー 812 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g		予約開放日 11/10(月)	
8 ・牛乳 ・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・昆布豆 ・水菜サラダ ・なめこおろし汁 エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g		9 ・牛乳 ・ご飯 ・豆腐とひき肉の煮込み ・中華ピクルス ・えび入りビーフン炒め エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g		10 北海道郷土料理 ・牛乳 ・ご飯 ・北海道スープカレー ・パリパリチーズサラダ エネルギー 727 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2 g		11 ・牛乳 ・和風おろしスパゲティ ・ひじきのごま梅酢和え ・大学芋 ・かんきつ類 エネルギー 825 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g		12 ・牛乳 ・ご飯 ・ぎせい豆腐 ・こんにゃくのピリ辛炒め ・おひたし ・玉ねぎと生揚げのみそ汁 エネルギー 757 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.6 g		予約締切日 11/17(月)	
15 ・牛乳 ・鶏そぼろ丼 ・生揚げと大根の煮物 ・白菜と小松菜のみそ汁 ・かんきつ類 エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g		16 まごわやさしい献立 ・牛乳 ・ご飯 ・さばのカレー焼き ・きんぴら炒め ・野菜のおかか和え ・わかめとじゃが芋のみそ汁 エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.3 g		17 ・牛乳 ・ポークビーンズライス ・こんにゃくのサラダ ・かんきつ類 エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g		18 ・牛乳 ・ご飯 ・いかから揚げ薬味ソース ・豚肉と厚揚げの炒め物 ・チンゲン菜のスープ エネルギー 770 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.8 g		19 ・牛乳 ・ビスキュイパン ・ポトフ ・コールスローサラダ ・フルーツヨーグルト エネルギー 748 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.1 g		予約開放日 11/24(月)	
22 冬至献立 ・牛乳 ・けんちんうどん ・かぼちゃ蒸しパン ・ゆず浸し エネルギー 702 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.2 g		23 ・牛乳 ・ご飯 ・魚のおろしがけ ・さつま芋のレモン煮 ・茎わかめサラダ ・大根と豆腐のみそ汁 エネルギー 720 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g		24 クリスマス献立 ・牛乳 ・ツナピラフ ・スパイシーチキン ・グリーンサラダ ・ミネストローネ ・ワインゼリー エネルギー 859 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.4 g		 今年も1年間ありがとうございました。来年の給食は1月8日(木)からスタートです。冬休みも風邪を引かないようにごはんをしっかり食べ、また元気に食堂に来てください。				予約締切日 12/1(月)	