

こんだてひょう

| 12月

月	火	水	木	金
1 わかめごはん 牛乳 みそ汁(大根・油揚げ) 厚焼き卵 (前後1個) 野菜の甘辛炒め 551/643	2 醤油ラーメン 牛乳 たこ焼き (前2後3個) フルーツのヨーグルトあえ 634/819	3 中華どんぶり 牛乳 春巻き (前2後3個) くだものかん 果物缶(スライスピайн) ※ほたて 702/872	4 コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー スコッチエッグ (前後1個) はるさめ 春雨サラダ 654/868	5 ごはん 牛乳 ぶたじる 豚汁 さばの塩焼き (前後1個) ふきの炒め煮 644/784
8 青菜ごはん 牛乳 みそ汁(大根・なめこ) チキンみそかつ (前後1個) きんぴらごぼう 604/737	9 ごもく五目うどん 牛乳 いなりずし (前後1個) キャベツの棒々鶏 587/698	10 ポークカレーライス 牛乳 オムハット (前後1枚) ツナサラダ 655/791	11 ソフトフランスパン 牛乳 とりにくやさい 鶏肉と野菜のトマトスープ あじつきにくだんご 味付肉団子 (前2後3個) マカロニサラダ ブルーベリージャム 622/915	12 ごはん 牛乳 かきたま汁 しろみさかな 白身魚フライ (前後1個) にく 肉じゃが 628/743
15 ごはん 牛乳 みそ汁(白菜・玉ねぎ) さんま竜田揚げ (前後1個) ひじきの炒め煮 623/717	16 ちゃんぽん麺 牛乳 豆腐焼売 (前2後3個) くだものかん 果物缶(黄桃) 665/834	17 ピビンバ丼 牛乳 わかめスープ かぼちゃプリン 706/837	18 メロンパン 牛乳 ポトフ メンチカツ (前後1個) ごぼうサラダ 676/838	19 ごはん 牛乳 みそ汁(もやし・人参) や 焼きぎょうざ (前2後3個) すぶた 酢豚 534/622
22 キャロットライス 牛乳 ワンタンスープ はんぺんチーズフライ (前後1個) 中華あえ 674/793	23 ミートソーススパゲティ 牛乳 プロッコリーサラダ パックドレッシング(柑橘) クリスマスケーキ 605/802	24 キーマカレーライス 牛乳 もみの木ハンバーグ (前後1個) フルーツ白玉 768/925	25 コッペパン 牛乳 クリームシチュー 野菜コロッケ (前後1個) コーンサラダ 789/958	26 12月の平均栄養価 前期 後期 たんぱく質 26.8g 32.4g 脂 質 21.8g 25.9g 食塩相当量 2.0g 2.4g

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承ください。

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしています。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立のマークは、その日の使用を予定している地元産食材を紹介しています。

◇今月使用するはたでは、地元寺本商店様から寄贈していただいたはたです。地元の恵み

に感謝して美味しいいただきましょう。

◇献立はすべての日の献立を記載しています。冬季休業開始日は各学校のおたよりをご確認ください。