



日	曜	献立	赤 ち血や肉・骨のもとになる たんぱく質・カルシウム	黄 エネルギーのもとになる 炭水化物・脂肪	緑 からだ・ちようし・とどの体の調子を整える ビタミン・ミネラル	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg	15 火	16 水	17 木	18 金	21 月	22 火	23 水	24 木	602	22.9	286	627	28.0	319	766	30.4	396	675	28.1	440	635	23.9	288	607	19.8	319	607	23.8	311	629	23.3	328																																																								
1	火	小麦ごはん 牛乳 豚汁 わかさぎフリッター のりあえ	豚肉 平天 みそ わかさぎ のり	米 大麦 こんにやく 里芋 小麦粉 でんぷん 油 さとう 米粉	白菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草	597 22.9 434	小麦ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ プルコギ パナナ	米 大麦 とり肉 豚肉 牛肉 県産牛肉	米 大麦 春雨 パン粉 でんぷん さとう さとう ごま油	白菜 たまねぎ にんじん もやし たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン にはり パナナ	1	火	小麦ごはん 牛乳 マーボー大根 中華サラダ ヨーグルト	豚肉 とうふ 赤みそ ヨーグルト	米 大麦 ごま油 さとう でんぷん 春雨 ごま油 さとう	大根 にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり もやし にんじん	655 22.2 430	小麦ごはん 牛乳 ココアパン 牛乳 コーンポタージュ タンドリーチキン ブロッコリー クリスマスデザート(セレクト)	ベーコン 牛乳 とり肉 卵	ココアパン じゃがいも ホワイトルウ 水あめ 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ほうれん草 ぶなしめじ コーン パセリ りんご トマト ブロッコリー	2	水	パン チョコクリーム 牛乳 さつまいものシチュー ほうれん草のソテー	とり肉 牛乳 ベーコン	パン チョコクリーム さつまいも マーガリン 小麦粉 油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 小松菜 ほうれん草 きゃべつ コーン	716 24.9 389	小麦ごはん 牛乳 わかめごはん 牛乳 そばろ煮 いわしの生姜煮	わかめ とり肉 厚揚げ いわし	米 大麦 じゃがいも 油 さとう でんぷん さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ グリンピース	3	木	小麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ツナ和え りんご	県産牛肉 卵 とうふ ツナ わかめ	米 大麦 こんにやく さとう ごま さとう	白菜 たまねぎ ねぎ きゃべつ ブロッコリー りんご	609 27.0 392	小麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ぶりの照り焼き ゆずの香りあえ はつみつゆずゼリー	米 大麦 油揚げ みそ ぶり わかめ	米 大麦 さとう でんぷん さとう はちみつ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 白菜 大根 にんじん ゆず	4	金	小麦ごはん 牛乳 かきたま汁 鯨の竜田揚げ ごま和え	とり肉 卵 とうふ くじら	米 大麦 でんぷん でんぷん さとう 油 ごま	にんじん たまねぎ ほうれん草 干しいたけ きゃべつ にんじん 小松菜	611 29.0 340	小麦ごはん 牛乳 小麦ごはん 福神漬 牛乳 冬野菜カレー 海草サラダ	米 大麦 豚肉 粉チーズ わかめ 海草	米 大麦 じゃがいも 里芋 油 カレールウ きゃべつ にんじん きゅうり コーン	福神漬 にんじん たまねぎ 大根 ブロッコリー きゃべつ にんじん きゅうり コーン	7	月	小麦ごはん 牛乳 肉団子の中華煮 ビビンバ	牛肉 とり肉 豚肉 厚揚げ 牛肉 卵 赤みそ	米 大麦 じゃがいも でんぷん パン粉 さとう ごま ごま油 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン さやえんどう にんじん もやし 山菜 コーン ねぎ	661 25.4 315	小麦ごはん 牛乳 けんちん汁 白身魚のこんこんがらめ	米 大麦 とり肉 とうふ 白身魚	米 大麦 こんにやく 里芋 でんぷん 油 さとう	にんじん 大根 ねぎ れんこん ごぼう 枝豆	8	火	牛めし 牛乳 はんぺん汁 さばのみそ煮 みかん	県産牛肉 とり肉 とうふ はんぺん わかめ さば みそ	米 こんにやく 油 さとう さとう	たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん	682 34.6 345	パン いちご&マーガリン 牛乳 たらこスパゲッティ コーンキャベツ	パン いちごジャム マーガリン たらこ ベーコン のり ウインナー	油 スパゲティ マーガリン えのきたけ マッシュルーム きゃべつ たまねぎ コーン	9	水	アップルパン 牛乳 ちゃんぽん 野菜のマヨネーズ炒め	豚肉 平天 かまぼこ ベーコン	アップルパン ちゃんぽんめん マヨネーズ ごま	白菜 たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ れんこん ごぼう にんじん ブロッコリー コーン	565 18.2 326	小麦ごはん 牛乳 親子丼 青菜のお浸し みかんタルト	とり肉 卵 厚揚げ かつお節 豆乳	米 大麦 油 さとう でんぷん さとう 水あめ 米粉 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 にんじん もやし みかん	11	金	小麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 県産しいらの煮付け 土佐和え	豚肉 厚揚げ みそ しいら かつお節	米 大麦 こんにやく 里芋 さとう 油 さとう	大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん きゃべつ にんじん ほうれん草	584 27.3 345	ひらおしょうがつこう きゅうりしょうつか やさい *平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

山口県産 黒毛和牛

学校給食で使用する食材を平生町や山口県から提供していただきました。
日本古来の在来種を改良されてできた牛で、最も多く飼われている和牛です。
4日(すき焼き風煮)、9日(牛めし)、15日(プルコギ)で使用します。
普段食べることはできない、とても貴重な食材です。味わっていただきましょう。

「がんばれ！ひらっ子応援事業」：コロナ渦の中ががんばっているみなさんに様々な応援ギフトを届けようというもので、平生町から給食に使う食材を提供していただきました。献立表に をつけています。味わっていただきましょう。

