



12月 スクールランチメニュー



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
BBQチキン エビフライ ブロッコリーのカレー炒め 揚げなすのミートソース	回鍋肉 揚げ餃子 春雨の酢の物 揚げ出し豆腐のあんかけ	和風ハンバーグ ジャポネソース かぼちゃとレーズンのナッツサラダ キノコのマリネ 花野菜とハムの炒め物	肉じゃが 真あじフライ ふわふわ卵 小松菜のおひたし	鶏肉の揚げ浸し レモン醤油ダレ レンコン金平 オクラとツナのごま和え ブロッコリーサラダ
エネルギー 884kcal 脂質 32.7g たんぱく質 28.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 690kcal 脂質 13.3g たんぱく質 20.9g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 706kcal 脂質 18.8g たんぱく質 20.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 728kcal 脂質 15.5g たんぱく質 24.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 906kcal 脂質 26.5g たんぱく質 28.0g 食塩相当量 2.1g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
鶏の味噌焼き ひじき煮 チリコンカン マカロニサラダ	豚しゃぶごまソース 黒酢根菜きんぴら 白身フライ イカと青梗菜の塩だれ炒め	天ぷら 大根の酢の物 厚焼き玉子 青菜入り卵の花	鶏のりんご粒マスタード焼き かぼちゃサラダ ほうれん草の煮浸し キャベツとカリカリじゃこ	牛皿 かぼちゃコロッケ キャベツの香味サラダ 揚げなすの味噌炒め
エネルギー 867kcal 脂質 32.0g たんぱく質 33.0g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 663kcal 脂質 13.2g たんぱく質 22.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 824kcal 脂質 24.0g たんぱく質 16.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 869kcal 脂質 30.0g たんぱく質 30.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 754kcal 脂質 16.7g たんぱく質 22.5g 食塩相当量 2.2g

★体調を整えて楽しい冬休みを★

寒さが増すとともに体調を崩す人も増えてきます。体調管理には十分な睡眠とバランスのとれた食生活が大切です。まもなく待ちに待った冬休みに入りますが、生活リズムを整えるためにも、一日三食きっちり食べて楽しいクリスマス、お正月をお迎えください！



ご飯の量が選べます♪ ※特に指定の無い場合は普通盛りになります



※味噌汁は付きません。
 ※材料仕入れの都合上、急遽献立が変更になる場合がございますので、ご了承の程よろしくお願いたします。
 ※献立表記しておりますエネルギー(kcal)は「ご飯(普通盛り250g)込み」の数値になります。
 ※写真、画像、イラスト等はイメージです。

株式会社
 大津給食センター

☎ 0120-37-2807

sl@okc-shiga.jp

