


12月 献立予定表



山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、にたてもちです。

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校	
				血や肉など、体をつくるもとになる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力のもとになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
1	金		背割りはいがパン		牛乳			はいがパン		食物せんい たっぷり 献立		
			牛乳		牛乳							
			チリコンカン	いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	さとう	オリーブ油			
			ブロッコリーサラダ	ぶた肉 みそ	チーズ	トマト	しょうが にんにく					
4	月	中学校	チンゲンサイのスープ	とり肉		にんじん	とうもろこし	キャベツ	じゃがいも	パンにチリ コンカンをは さんで食べ ましょう。		
			チーズ		チーズ							
			ごはん				米					
			牛乳		牛乳							
5	火		和風ミートローフ	ぶた肉 たまご	牛乳		玉ねぎ	さとう	油	678 28.9		
			ごぎつねあえ	とうふ			れんこん	でんぷん	マヨネーズ(卵なし)			
			大根のみそ汁	うすあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油			
				とうふ みそ	わかめ		だいこん 長ねぎ	じゃがいも				
6	水		ごはん					米		カルシウム アップ献立	726 24.4	864 28.5
			牛乳		牛乳							
			オムレツ	たまご				でんぷん さとう	油			
			ひじきと大豆の和風サラダ	だいず	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブ油			
7	木		ポークカレー	ぶた肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも	バター ルウ	691 28.5	778 31.2	
			ごはん					米				
			牛乳		牛乳							
			ししゃものごま揚げ(2コ)	ししゃも				こむぎこ	マヨネーズ(卵なし) ごま油			
8	金		かおりあえ	ぶた肉		にんじん	キャベツ きゅうり しそ		ごま油	683 27.9	834 34.5	
			キムチチゲ	みそ			しめじ はくさい					
				とうふ			だいこん 長ねぎ					
							にんにく しょうが					
11	月		ごはん					米		694 29.3	838 36.4	
			牛乳		牛乳							
			白身魚のフライ	ホキ			玉ねぎ りんご	こむぎこ	マヨネーズ(卵なし)			
			りんごソースがけ				りんご	パンこ	バター 油			
12	火		しらすのつるつるいため	とり肉		にんじん	こまつな	さとう	油 ごま油	702 29.0	830 35.8	
			とん汁	ぶた肉		にんじん	ごぼう	じゃがいも				
				みそ とうふ			だいこん	しめじ 長ねぎ				
							しょうが					
12	火		うどん					うどん		677 28.2	781 30.2	
			牛乳		牛乳							
			焼肉サラダ	ぶた肉 みそ		にんじん	にんにく しょうが	さとう				
			かぼちゃのナッツがらめ			かぼちゃ	きゅうり 長ねぎ	油 水あめ	アーモンド			
12	火		たぬぎ汁	とり肉 うすあげ		にんじん	だいこん ねぎ しいたけ	でんぷん		677 28.2	781 30.2	
				さつまあげ			こんにやく 長ねぎ					
			ごはん					米				
			牛乳		牛乳							
12	火		ミックス卵やき	たまご	チーズ	にんじん	玉ねぎ		油	677 28.2	781 30.2	
			根菜のいために	だいず		にんじん	こんにやく	さつまいも				
				ぶた肉		にんじん	れんこん しいたけ					
			なめこ汁	とうふ			なめこ 長ねぎ					
		みそ			だいこん							

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
13	木		ごはん 牛乳 さばのピリ辛やき のりずあえ にたてもち汁	さば とり肉 うすあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ 長ねぎ だいこん ごぼう	米 ごま		668 29.6	784 35.7
14	木		チャーハン 牛乳 とり肉の塩からあげ かいそうサラダ ワンダンスープ クレープ	ウインナー とり肉 ぶた肉 なると たまご	牛乳 わかめ こんぶ のり	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく ともろこし もやし はくさい たけのこ しいたけ 長ねぎ いちご オレンジ	米 ごま油 さとう こめこ でんぷん さとう 油 ごま油 こむぎこ さとう		さんぽく南 小学校リク エスト献立	
15	金		かぼちゃパン 牛乳 ブロッコリーと卵のソテー みかん 鮭の和風クリームに あんずジャム	たまご ハム サケ みそ		かぼちゃ ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ みかん しめじ かぶ 玉ねぎ あんず	パン 油 じゃがいも さとう		654 26.5	850 33.5
18	月		ごはん 牛乳 ぶた肉のみそいため こんにやくサラダ あさりのみそ汁 ヨーグルト(中学校)	ぶた肉 みそ あさり なまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にんじん	しめじ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 でんぷん さとう さとう ごま ごま油 さとう		629 29.4	797 36.8
19	火		ごはん 牛乳 鮭のからあげねぎソース ごまあえ 里いもとベーコンのみそ汁 (うんめもん献立)	さけ みそ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	長ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん 長ねぎ こんにやく	米 こめこ でんぷん さとう さとう さといも	油 ごま		食育の日 村上うんめ もん献立
20	水		カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース モミの木サラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	ウインナー とり肉 ぶた肉 ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ 玉ねぎ もやし はくさい	米 さとう でんぷん オリーブ油 こむぎこ さとう 水あめ	バター 油		クリスマス 献立 
21	木	小学校	ごはん 牛乳 手作りヘルシーメンチカツ ソース ゆずしょうゆあえ ほうとう風汁	とり肉 ぶた肉 たまご とうふ とり肉 みそ	牛乳 	にんじん にんじん かぼちゃ	玉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし ゆず ごぼう しめじ はくさい 長ねぎ	米 パンこ こむぎこ ほうとうめん	油		冬至献立 冬の健康を 願い食べま しょう。

* ()は食物アレルギー対応のため表示してあります。

12月19日 村上うんめもん献立

旬の食材を生かした野菜ソムリエ木村さん考案のメニュー

★「さといもとベーコンのみそ汁」です。お楽しみに！

|

...

