

# 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、カナガシラ、コシヒカリ、塩、たけのこ、にたてもちです。

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				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月		ごはん					米		673 23.3	796 27.1	
			牛乳		牛乳							
			とり肉とさつまいもの あめがらめ	とり肉 だいず			しょうが	さつまいも さとう	油			
			れんこんサラダ	みそ		にんじん こまつな	れんこん キャベツ	水あめ でんぶ	マヨネーズ(卵なし)			
			なめこのみぞれ汁	とうふ			だいこん 長ねぎ なめこ					
4	火		麦ごはん					米 おおむぎ		707 24.1	838 27.8	
			牛乳		牛乳							
			ツナビーンズサラダ	ツナ だいず		にんじん	キャベツ きゅうり					
			ポークカレー	いんげんまめ ぶた肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも	ルウ バター			
			みかん				にんにく りんご みかん					
5	水		ごはん					米		鉄分たっぷり りんごだて	630 27.0	790 35.0
			牛乳		牛乳							
			白身魚のあまずあんかけ	ホキ		にんじん	しょうが	でんぶ	油 ごま油			
			とうふサラダ	とうふ	のり	ピーマン	たけのこ	こめこ さとう				
			あさりとふのみそ汁 チーズ(中学校)	あさり みそ	チーズ	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	油			
6	木		ごはん					米		684 27.0	808 31.5	
			牛乳		牛乳							
			やきとり風	とり肉			しょうが 長ねぎ	でんぶ 米	油			
			切干大根のいために	さつまあげ うすあげ		さやいんげん にんじん	ごぼう だいこん こんにやく	さとう	油			
			はくさいのみそ汁	みそ なまあげ		にんじん	はくさい しめじ 長ねぎ					
7	金		バーガーパン					パン		646 27.8	840 34.7	
			牛乳		牛乳							
			ハンバーグケチャップソース	とり肉 ぶた肉				パンこ さとう				
			マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ(卵なし)			
			冬野菜のポトフ	ぶた肉 ウインナー		にんじん	とうもろこし 玉ねぎ れんこん だいこん	じゃがいも				
10	月		ソフトめん					めん		食物せんい たっぷり こんだて	692 29.2	897 35.6
			牛乳		牛乳							
			ゆでたまご	たまご								
			ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	キャベツ レモン きゅうり	さとう	オリーブ油			
			ミートソース	ぶた肉	チーズ	トマト にんじん トマト さやいんげん	にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ	さとう	バター ルウ			
11	火		ごはん					米		699 27.5	803 31.6	
			牛乳		牛乳							
			ししゃものいそべあげ(2コ)		ししゃも のり			こむぎこ	マヨネーズ(卵なし) 油			
			のぎわなあえ			のぎわな にんじん	きゅうり はくさい	ごま油 ごま				
			とり肉と根菜のうまに	とり肉 なまあげ だいず ちくわ		にんじん	れんこん しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう	油			

\* ( )は食物アレルギー対応のため表示してあります。

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		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)		
12	水		ごはん 牛乳 さばのごまみそに ごしきあえ にたてもち汁		牛乳			米 さとう ごま	670 28.0	788 33.5		
13	木		ごはん 牛乳 ぶた肉のソースいため ポテトサラダ ワンタンスープ アイスクリーム		牛乳	にんじん ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが りんご 玉ねぎ きゅうり とうもろこし もやし しいたけ 長ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも ワンタン ごま油 もち米 あめ さとう でんぷん		油 マヨネーズ(卵なし)	さんぼく 南小学校 リクエスト こんだて  楽しくいただ きましょう	
14	金		ごもくごはん 牛乳 いかのからあげ わかめあえ みそけんちん汁	とり肉 うすあげ だいず いか とうふ みそ	牛乳	にんじん しいたけ にんじん	しいたけ しょうが もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ だいこん ごぼう こんにやく	米 さとう でんぷん 米こ さといも ごま	油	676 28.8	833 35.0	
17	月		ごはん 牛乳 カレーのたつたあげ ごまあえ キムチチゲ	カレイ あさり ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん はくさい ごぼう にんにく しょうが	米 でんぷん こむぎこ さとう ごま ごま油		油	カルシウム アップ こんだて  657 27.8	780 35.4
18	火		ごはん 牛乳 たまごやき くきわかめのきんぴら とん汁 ヨーグルト (中学校)	たまご ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ くきわかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン にんじん にんじん	長ねぎ こんにやく たけのこ ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ りんご もも グレープフルーツ オレンジ パナナ キウイフルーツ	米 さとう さとう さといも さとう でんぷん		油 ごま 油 ココナッツオイル	668 28.0	843 35.1
19	水		チキンライス 牛乳 えびフライ ブロッコリーサラダ カラフルスープ チョコレートケーキ	とり肉 えび かまぼこ ウインナー たまご		トマト ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	米 こむぎこ パンこ じゃがいも さとう でんぷん さとう チョコレート		バター 油 オリーブ油 	クリスマス こんだて  食育の日  クリスマス 気分でした だきましよう	
20	木	小学校	ごはん 牛乳 とり肉のゆずみそやき かぼちゃのにももの 手作りつみれの ちゃんこなべ	とり肉 みそ かながしら たまご みそ ちくわ	牛乳 	かぼちゃ さやいんげん にんじん こまつな	玉ねぎ ゆず とうもろこし 玉ねぎ しめじ 長ねぎ はくさい こんにやく しょうが	米 さとう でんぷん		油 マヨネーズ(卵なし) 油 	冬至 こんだて  冬の健康を 願いながら いただきま しよう	