

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	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 米こ	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	ごぼう だいこん	さとう	油			
			はくさいのみそ汁	みそ なまあげ		にんじん	こんにやく 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	さとう	オリーブ油			
			ミートソース	ぶた肉	チーズ	トマト	にんにく しょうが	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 牛乳 れん乳	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 油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ごま油 油 もち米 あめ さとう でんぷん	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 わかめ	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 にんじん 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 油 さといも 油 ごま	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	とり肉 うすあげ だいず カレー あさり ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん しいたけ しょうが こまつな にんじん にんじん	米 さとう でんぷん こむぎこ さとう だいこん はくさい ごぼう にんにく しょうが	油 ごま ごま油	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 にんじん 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	チーズ クリーム	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 こむぎこ さとう チョコレート	米 バター 油 オリーブ油 じゃがいも Merry Christmas ケーキ	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	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 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		