

2021年



12月 学校給食 予定献立表

日	曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質(g)
1	水	★牛乳	★牛乳				705	28.5
		ご飯			米			
		太刀魚フライ	太刀魚フライ		サラダ油	中濃ソース		
		五目きんぴら	豚肉 さつまいも	ごぼう 人参	こんにゃく ごま油 三温糖 ごま	一味唐辛子		
		ピリ辛みそ汁	豆腐 卵	にら 人参	でん粉	赤みそ トウバンジャン 白みそ だし(鰹節・昆布)		
2	木	★牛乳	★牛乳				768	26.0
		メイプルトースト			食パン バター グラニュー糖 メイプルシロップ			
		ビーフシチュー	牛肉	玉葱 人参 ソテーオニオン トマト缶 マッシュルーム グリーンピース	じゃが芋 バター 生クリーム サラダ油	デミグラスソース ハヤシルウ ガラボン(豚骨)		
		ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり レモン果汁 コーン 人参 ソテーオニオン	オリーブ油 三温糖			
		★みかんゼリー				★みかんゼリー		
3	金	★牛乳	★牛乳				739	34.6
		親子丼 (麦ご飯) (具)	卵 鶏肉	玉葱 さやいんげん 干し椎茸	米 麦			
		大豆と小魚の青のり風味	大豆 煮干し のり		三温糖 サラダ油 でん粉			
		ゆず香和え		大根 きゅうり 人参 ゆず	サラダ油	三温糖 ごま		
6	月	★牛乳	★牛乳				710	28.0
		パエリア	鶏肉	トマト缶 玉葱 ビーマン パセリ にんにく	米 麦 オリーブ油	サフランパウダー		
		スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ					
		豆腐のスープ煮	ベーコン 豆腐	玉葱 人参 小松菜 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)		
		★ヨーグルト	★ヨーグルト					
7	火	★牛乳	★牛乳				871	33.5
		ご飯			米			
		鶏のから揚げみぞれあんかけ	鶏肉	生姜 にんにく 大根 ゆず	小麦粉 米粉 サラダ油			
		ごま和え		キャベツ 小松菜 人参	三温糖 ごま	白みそ		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	長葱		白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)		
8	水	★牛乳	★牛乳				885	32.2
		味噌ラーメン (★中華麺) (汁)	豚肉 大豆ミート	もやし 長葱 生姜 にんにく たけのこ コーン 干し椎茸	★中華麺	赤みそ トウバンジャン オイスターソース ガラボン(豚骨)		
		手作りキムチ春巻き	豚肉	白菜キムチ もやし	春雨 ごま油 春巻きの皮 でん粉 小麦粉 サラダ油			
		杏仁豆腐		みかん缶 パイン缶	グラニュー糖	杏仁豆腐		
9	木	★牛乳	★牛乳				718	33.7
		ごぼうとしめじの炊き込みご飯	鶏肉 油揚げ	ごぼう 人参 しめじ	米 もち米 サラダ油 三温糖	だし(昆布)		
		ほっけの幽庵焼き	ほっけ 幽庵漬					
		きゅうりとかぶのピリ辛和え		きゅうり かぶ にんにく	ごま油	トウバンジャン		
		さつまいも汁	鶏肉	大根 人参 長葱	さつまいも こんにゃく サラダ油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)		
10	金	★牛乳	★牛乳				764	34.2
		ピザドック	フランクフルト チーズ	ソテーオニオン にんにく トマト缶	コッパパン オリーブ油	ハヤシルウ チリミックス トマトケチャップ		
		サーモンチャウダー	鮭 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	ガラボン(豚骨)		
		コールスローサラダ (★ドレッシング)		キャベツ きゅうり 人参 コーン		★ドレッシング		
13	月	★牛乳	★牛乳				775	27.6
		ご飯			米			
		酢豚	豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸	小麦粉 米粉 サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉	トマトケチャップ		
		春雨スープ		白菜 小松菜 もやし 長葱 人参 きくらげ	春雨 ごま油	ガラボン(豚骨)		
		みかん		みかん				

12月6日(月)～8日(水)は、1年生の給食はありません



日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)	
14 火	★牛乳	★牛乳				831	26.5	
	★黒パン			★黒パン				
	手作りグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース マッシュルーム	マカロニ サラダ油 小麦粉 バター				
	スパイシーポテト			じゃが芋 サラダ油	チリパウダー オールスパイス			
	海藻サラダ (★ドレッシング)	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン		★ドレッシング			
15 水	★牛乳	★牛乳				868	29.4	
	ビーンズ (ク-ミックス) カレー (ルウ)	豚肉 大豆 大豆ミート	にんにく 玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 ソテーオニオン	米 麦 サラダ油 小麦粉	ターメリック カレー粉 カレールウ			
	白花豆のコロッケ			白花豆のコロッケ サラダ油	中濃ソース			
	こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン コーン レモン果汁 ソテーオニオン	サラダこんにゃく 三温糖 オリーブ油				
16 木	★牛乳	★牛乳				734	27.4	
	ピピンバ風焼きそば	牛肉	にんにく 生姜 大豆もやし たら キャベツ 人参	中華麺 三温糖 ごま油 ごま	トウバンジャン			
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		サラダ油	中濃ソース			
	春雨のごまだれ和え ★ヨーグルト	★ヨーグルト	もやし きゅうり 人参 きくらげ	春雨	ドレッシング			
17 金	★牛乳	★牛乳				727	29.7	
	ご飯			米				
	さわらのゆず味噌かけ 白菜の梅おかか和え	さわら(でん粉付き) 鯉節	ゆず 白菜 小松菜 人参	サラダ油 ごま 三温糖 三温糖	京桜みそ 練り梅			
	かき玉汁	卵 豆腐 わかめ	人参 長葱 小松菜 干し椎茸	でん粉	だし(鯉節・昆布)			
20 月	★牛乳	★牛乳				705	22.4	
	キムチチャーハン	豚肉	白菜キムチ 長葱 グリンピース	米 麦 ごま油				
	小魚入り大学芋 餃子スープ	煮干し 餃子	もやし 白菜 たら 長葱 人参 きくらげ	さつまいも サラダ油 三温糖 ごま油	ガラボン(豚骨)			
21 火	★牛乳	★牛乳				789	26.2	
	二色揚げパン (プレーン) (抹茶)	きな粉		子どもパン サラダ油 グラニュー糖	抹茶			
	白菜のクリーム煮 小松菜とわかめのサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳 いんげん豆ペースト わかめ	玉葱 白菜 人参 もやし 小松菜 きゅうり コーン	子どもパン サラダ油 三温糖 じゃが芋 生クリーム マカロニ 小麦粉 バター サラダ油 ごま油 三温糖 ごま	ガラボン(豚骨)			
22 水	★牛乳	★牛乳				796	34.3	
	ご飯			米				
	魚と豆腐のチリソース パンパンジー	ほき(でん粉付き) 豆腐 鶏ささみオイル漬け	玉葱 にんにく 生姜 グリンピース もやし きゅうり ピーマン	サラダ油 ごま油 三温糖	トマトケチャップ チリミックス トウバンジャン ドレッシング			
	みかん		みかん					
23 木	★牛乳	★牛乳				816	27.9	
	わかめご飯	わかめご飯の素		米 麦				
	肉じゃが 彩り野菜の厚焼き玉子	さつまいも 豚肉 厚焼き玉子	玉葱 人参 さやいんげん	じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖	だし(鯉節・昆布)			
	ゆかり和え		キャベツ きゅうり 人参		ゆかり			
24 金	★牛乳	★牛乳				776	29.8	
	★ツイストパン			★ツイストパン				
	フライドチキン	フライドチキン		サラダ油				
	カリフラワーとツナのサラダ	ツナ	カリフラワー フロッコリー ピーマン	オリーブ油 三温糖	トマトケチャップ			
	ミネストローネ ★クリスマスケーキ(ストロベリー)	ベーコン 大豆 金時豆 手亡豆 枝豆	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	アンチョビ ローリエ ガラボン(豚骨) ★クリスマスケーキ			
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています						平均	
18	食塩 しょう油 しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。						777	29.6