

2023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	金	★牛乳 ご飯 鶏の甘酢あんかけ ポテトサラダ なめこのみそ汁	★牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐	長葱 生姜 人参 きゅうり コーン なめこ 長葱 三つ葉	米 小麦粉 米粉 揚げ油 ごま油 三温糖 じゃが芋	マヨネーズ風味調味料 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	846	30.6
4	月	★牛乳 ★ツイストパン 手作りグラタン スパイシーポテト コールスローサラダ (★ドレッシング)	★牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 コーン	★ツイストパン マカロニ サラダ油 小麦粉 バター じゃが芋 揚げ油	デリアバター オールスパイス ★ドレッシング	858	26.0
5	火	★牛乳 ご飯(地場産米) 魚と豆腐のチリソース パンパンシー みかん	★牛乳 ホキ(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 赤ピーマン みかん	米 揚げ油 ごま油 三温糖 トマトケチャップ トウバンジャン ドレッシング	792	34.0	
6	水	★牛乳 (★中華麺) 広東麺 (汁) かぼちゃと大豆の甘辛揚げ 茎わかめのナムル	★牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	玉葱 小松菜 人参 長葱 生姜 たけのこ きくらげ かぼちゃ もやし きゅうり えのき茸 にんにく	★中華麺 ごま油 でん粉 揚げ油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま	ガラボン(豚骨) オイスターソース 一味唐辛子	748	31.3
7	木	★牛乳 バターチキン (ターメリック) カレー (ルー) バイクドポテト ひじきのサラダ	★牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳 ひじき	にんにく にんにく 生姜 玉葱 トマト缶 ソテーオニオン トマトペースト キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	米 麦 サラダ油 生クリーム バター 三温糖 じゃが芋 バター オリーブ油 三温糖	ターメリック ターメリック カレー粉	837	25.3
8	金	★牛乳 ピビンバ (肉入りご飯) (野菜のナムル) 肉団子スープ フルーツ白玉	★牛乳 豚肉 肉団子	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 ほうれん草 生姜 にんにく 白菜 長葱 小松菜 人参 きくらげ みかん缶 パイン缶	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま ごま油 グラニュー糖 黒砂糖	トウバンジャン ガラボン(豚骨)	766	25.4
11	月	★牛乳 フレンチトースト サーモンチャウダー チキンピーンズサラダ	★牛乳 卵 牛乳 鮭 ベーコン 牛乳 鶏ささみオイル漬け 大豆 金時豆 手亡豆	玉葱 人参 パセリ 枝豆 きゅうり ブロッコリー カリフラワー 蓮根 人参 コーン	食パン 三温糖 はちみつ グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	ガラボン(豚骨) ドレッシング	742	30.4
12	火	★牛乳 ご飯(地場産米) 麻婆豆腐 チョレギサラダ ★いよかんゼリー	★牛乳 豆腐 豚肉 わかめ のり	長葱 生姜 にんにく グリンピース キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン にんにく	米 ごま油 でん粉 ごま油 三温糖 ごま	赤みそ トウバンジャン オイスターソース ★いよかんゼリー	701	29.5
13	水	★牛乳 ガーリックピラフ 野菜入りチキンナゲット 白菜のコーススローサラダ ★ヨーグルト	★牛乳 牛肉 豚肉 チキンナゲット ハム ★ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 赤ピーマン グリンピース コーン 白菜 きゅうり 人参 コーン	米 麦 バター サラダ油 揚げ油 オリーブ油 三温糖	トマトケチャップ 中濃ソース 白ワインビネガー マヨネーズ風味調味料	725	24.8
14	木	★牛乳 ご飯 手作りのりつくだ煮 親子煮 きびなごのサクサク揚げ はりはり漬け	★牛乳 のり 卵 鶏肉 ちくわ きびなごサクサク揚げ 昆布	玉葱 さやいんげん 干し椎茸 きゅうり 人参 切干大根	米 三温糖 白滝 サラダ油 三温糖 でん粉 揚げ油 三温糖 ごま	だし(鰹節・昆布)	807	33.4

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)
15	金	★牛乳	★牛乳				719	28.9
		ミートピーズ スパゲッティ (ソース)	豚肉 牛肉 大豆ミート	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 トマトペースト	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油	ハヤシルワ 中濃ソース トマトケチャップ ローリエパウダー		
		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		
		手作りアップルパイ		りんご缶	パイシート グラニュー糖	シナモン		
18	月	★牛乳	★牛乳				786	28.0
		ご飯			米			
		ピリ辛肉じゃが	鶏肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 グリーンピース	じゃが芋 サラダ油 三温糖	トウバンジャン だし(鰹節・昆布)		
		厚焼き玉子 なめ茸和え	厚焼き玉子	キャベツ 小松菜 もやし えのき茸	三温糖			
19	火	★牛乳	★牛乳				793	31.4
		★はちみつパン			★はちみつパン			
		チキンのフレーク焼き	鶏肉 チーズ プレーンヨーグルト		コーンフレーク パン粉	マヨネーズ風味調味料		
		コーンポテト 青菜ときのこのスープ	ベーコン	クリームコーン パセリ 玉葱 小松菜 人参 えのき茸 しめじ	じゃが芋 バター サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)		
20	水	★牛乳	★牛乳				780	23.0
		焼豚チャーハン	焼豚	長葱 人参 グリーンピース	米 麦 ごま油	オイスターソース		
		春巻き			春巻き 揚げ油			
		トック りんご	卵	にら 人参 干し椎茸 りんご	トック ごま油	ガラボン(豚骨)		
21	木	★牛乳	★牛乳				745	31.8
		ご飯			米			
		さばの葱味噌焼き	さば	長葱 生姜	三温糖	赤みそ		
		じゃが芋の香味和え かき玉汁	卵 豆腐 わかめ	人参 長葱 小松菜 干し椎茸	じゃが芋 ごま でん粉	だし(鰹節・昆布)		
22	金	★牛乳	★牛乳				814	29.9
		★黒パン			★黒パン			
		フライドチキン	フライドチキン		揚げ油			
		かぼちゃとお豆のサラダ	大豆 金時豆 手ご豆 チーズ プレーンヨーグルト	かぼちゃ 枝豆	じゃが芋 さつま芋	マヨネーズ風味調味料		
シエルマカロニのトマトスープ	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶 トマトペースト	マカロニ オリーブ油 三温糖	ガラボン(豚骨) ローリエパウダー				
★チョコケーキ				★チョコケーキ				
回数	※「その他」に含まれる次の食品は、記載を省略しています。						平均	
16	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						779	29.0
※ ★のマークがついているものは、個包装されています。								

～クリスマスに作ってみませんか～

チキンのフレーク焼き

【材料4人分】

【作り方】

鶏肉(部位はお好みで)…400g

- ①
- 粉チーズ…大さじ3
 - プレーンヨーグルト…大さじ2
 - マヨネーズ…大さじ2
 - 白ワイン…小さじ2
 - 食塩…小さじ1弱
 - 白こしょう…少々

- ① ①の材料を合わせ、鶏肉に漬け込んでおく。(1時間位)
- ② コーンフレークを軽く砕き、パン粉と合わせておく。
- ③ ①に②をつけて、オーブンの鉄板に並べる。
- ④ 170～180℃のオーブンで20～25分焼く。(表面がきつね色になり、肉の中心部までしっかり火が通るまで焼く。オーブンの温度や焼き加減は様子をみながら調整してください。)

- ②
- コーンフレーク(甘くないもの)…40g
 - 乾燥パン粉…40g



☆1月の給食は、1月10日(水)から始まります☆