

# 令和2年度 12月献立予定表

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質	
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
1 火		茶飯/ヨーグルトゼリー	/粉寒天,ヨーグルト,牛乳	米,押麦/砂糖,蜂蜜	/みかん缶	816	
		おでん	鶏肉,昆布,竹輪,揚げボール,さつま揚げ, ★はんぺん,つみれ,うずらの卵	こんにゃく,竹輪,砂糖	人参,大根		kcal
		おろし煮浸し (箸・スプーン)	油揚げ		小松菜,キャベツ,人参,えのき,大根		33.3 g
2 水		ピザトースト/果物	ベーコン,チーズ/	食パン,油/	玉葱,マッシュルーム,ピーマン/ 菊花みかん	735	
		ベーコン入りポイルドサラダ	ベーコン	油,オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,コーン,小松菜,玉葱,レモン,にんにく		kcal
		鶏肉と春雨のスープ (スプーン・フォーク)	鶏肉	片栗粉,緑豆はるさめ, ★ごま油	人参,えのき,チンゲン菜,長葱		29.5 g
3 木		青大豆ご飯	青大豆,炊き込みわかめ	米		783	
		豆腐のカレー煮	豚肉,豆腐	油,砂糖,片栗粉,★ごま油	生姜,にんにく,人参,たけのこ,干し椎茸,玉葱,小松菜		kcal
		豚しゃぶごまサラダ (箸・スプーン)	豚肉	★ごま油,★ごま,★ラー油, ★ねりごま,砂糖,油	キャベツ,きゅうり,人参,小松菜,生姜		32.1 g
4 金		トマトソーススパゲティ	ベーコン,豚肉,粉チーズ	スパゲッティ,油	セロリ,にんにく,生姜,人参,玉葱, マッシュルーム,トマト缶	815	
		揚げじゃがサラダ		油,砂糖,じゃがいも	人参,きゅうり,キャベツ,小松菜,玉葱		kcal
		白菜スープ (スプーン・フォーク)	鶏肉		人参,玉葱,白菜,小松菜	地産地消の日	30.8 g
7 月		親子丼	鶏肉,高野豆腐,たまご	米,砂糖	玉葱,ほうれん草	805	
		ひじきの五目炒め煮	ひじき,油揚げ,大豆	油,こんにゃく,砂糖	人参,干し椎茸,たけのこ		kcal
		みそ汁 (箸・スプーン)	乾燥わかめ,みそ	じゃがいも	人参,玉葱		35.0 g
8 火		麦ご飯/大豆もやしのナムル		米,押麦/★ごま油,砂糖	/大豆もやし,人参,にんにく	824	
		ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮,★ごま油, 片栗粉,小麦粉,油	にんにく,生姜,にら,長葱,キャベツ		kcal
		豆腐とえびの中華スープ (箸)	鶏肉,★むぎえび,★いか,豆腐	油,片栗粉	長葱,生姜,人参,たけのこ,白菜,小松菜		30.2 g
9 水		炒めそば五目あんかけ	豚肉,★いか,★むぎえび, うずらの卵	中華麺,油,片栗粉	生姜,人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸, もやし,キャベツ,さやいんげん	824	
		中華きゅうり		★ごま油,★ラー油,砂糖	きゅうり		kcal
		焼きプリン (箸・スプーン)	牛乳,たまご,生クリーム	砂糖			34.3 g
10 木		麦ご飯/手作りのりの佃煮	/のり	米,押麦/砂糖		730	
		鮭のチャンチャン焼き	生鮭,みそ	バター	生姜,玉葱,ピーマン,ぶなしめじ,長葱		kcal
		かきたま汁/果物 (箸・フォーク)	乾燥カットわかめ,たまご	片栗粉	たけのこ,人参,長葱,小松菜/りんご		35.0 g
11 金		いちごジャムサンド		ミルクパン	いちごジャム	782	
		豆腐団子の春雨煮込み	豆腐,鶏肉,たまご	パン粉,片栗粉,油,春雨, ★ごま油	生姜,大根,たけのこ,白菜,干し椎茸, 長葱,小松菜		kcal
		グリーンサラダ (スプーン・フォーク)		油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, 玉葱		30.2 g

※学校行事や天候の関係で献立が変わることがあります。

※牛乳は赤の仲間(血や肉になる)になります。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質	
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える		
14 月		焼きうどん/ アップルゼリー	豚肉,★むぎえび/粉寒天	油,冷凍うどん/砂糖	キャベツ,人参,玉葱,干し椎茸,ピーマン/りんごジュース,りんご缶	753	
		スパイシーポテト		じゃがいも,油			kcal
		卵とわかめのスープ (箸・スプーン)	鶏肉,豆腐,たまご,乾燥わかめ		片栗粉	人参,玉葱,長葱	31.4 g
15 火		黒砂糖パン/ 手作りベーコンエビ	/ベーコン	黒砂糖パン/強力粉,砂糖		851	
		ポークシチュー	豚肉,大豆	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,人参,玉葱,マッシュルーム,トマト缶		kcal
		ポイルドサラダ ～アップルドレッシング～ (スプーン・フォーク)		油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,小松菜, コーン,玉葱,りんご	2年生は校外学習のため 給食なし	31.1 g
16 水		麦ご飯/春巻き	/豚肉	米,押麦/春巻きの皮,油,白滝, ★ごま油,片栗粉,小麦粉	/生姜,長葱,たけのこ,干し椎茸	830	
		中華サラダ	茎わかめ	★ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,小松菜,人参		kcal
		豆腐と青菜のスープ (箸)	鶏肉,豆腐	油	人参,玉葱,チンゲン菜		30.2 g
17 木		大豆の炊き込みご飯	鶏肉,昆布,大豆,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	人参	775	
		豚肉の味噌ステーキ	豚肉,みそ	砂糖,★ごま油			kcal
		どさんこ汁 (箸)	豚肉,豆腐,乾燥わかめ,みそ	じゃがいも,バター	人参,コーン,小松菜		36.3 g
18 金		麦ご飯/果物		米,押麦/	/みかん 地産地消の日	754	
		いかと冬野菜の煮物	★いか,鶏肉	油,里芋,砂糖	大根,干し椎茸,人参		kcal
		野菜のごまだれ煮 (箸)		砂糖,★ずりごま	人参,もやし,小松菜		30.2 g
21 月		菜飯/すまし汁	ちりめんじゃこ/乾燥わかめ 豆腐	米,★ごま油,★ごま/	小松菜/長葱,えのき	887	
		かぼちゃコロッケ	豚肉,スキムミルク,牛乳, たまご	じゃがいも,バター,小麦粉, パン粉,油	かぼちゃ,玉葱		kcal
		ポイルドサラダ ～柚子ドレッシング～ (箸)		油,砂糖	人参,もやし,キャベツ,きゅうり,ゆず	～冬至～ 給食はかぼちゃや柚子を使った 献立です。	30.8 g
22 火		麦ご飯/手作りふりかけ	/ひじき,ちりめんじゃこ	米,押麦/		798	
		千草焼き	鶏肉,たまご	油,糸こんにゃく,砂糖,片栗粉	人参,長葱,さやいんげん		kcal
		呉汁 (箸)	大豆,豆乳,みそ	油,こんにゃく,里芋	ごぼう,人参,大根,長葱		33.2 g
23 水		バターロールパン		バターロールパン		790	
		豆腐ハンバーグ ～きのこソースかけ～	豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,牛乳	パン粉,油,砂糖,片栗粉	玉葱,にんにく,えのき		kcal
		野菜炒め/ コーンポタージュ (スプーン・フォーク)	スキムミルク,生クリーム 牛乳	油/オリーブ油,じゃがいも, バター	玉葱,人参,もやし,キャベツ,ピーマン/ 人参,玉葱,コーン,クリームコーン缶		35.2 g
24 木		カラフルピラフ クリスマス献立です♪	ハム	米,バター,油	人参,玉葱,コーン,ピーマン	884	
		フライドチキン/ スティック野菜	鶏肉,たまご	小麦粉,油/油	/人参,きゅうり,大根,玉葱		kcal
		野菜スープ チョコチップマフィン	鶏肉	油	生姜,玉葱,人参,キャベツ		31.1 g

※果物以外は、加熱調理してあります。

※アレルギーは星印・太字で示しています。