

12月献立表

R7.12月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
1	月			子持ちししやもフライ ごぼうサラダ 実だくさん汁	子持ちししやもフライ 油 ごぼう コーン 人参 むき豆 キャベツ マヨネーズ 塩 しょうゆ こしょう 豆腐 しめじ 油揚げ 人参 こんにゃく ねぎ みそ かつお節	いも類 種実類 魚介類 卵 乳製品 果物 海そう 豆類 きのこ類
2	火			肉そぼろ丼 コーンスープ 果物(りんご)	鶏肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 グリンピース 炒り卵 砂糖 しょうゆ みりん コーン えのき 人参 小松菜 豆腐 ベーコン しょうゆ 塩 りんご	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 海そう 豆類

12月3日(水)~10日(水) 心を育む学校給食週間です。

昔の給食								
昭和	3	水			かつおフライオーロラソースがけ 春雨サラダ やまこめ	かつおフライ 油 ケチャップ マヨネーズ しょうゆ キャベツ 緑豆春雨 人参 きゅうり みかん缶 油 塩 酢 こしょう じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ 豚肉 にんにく 塩 しょうゆ カレー粉 でん粉/いちごジャム	種実類 小魚 卵 乳製品 海そう類 豆・豆製品	
	4	木			昆布と人参の混ぜごはん おかか和え 庄内いも煮	豚ひき肉 人参 昆布 油 砂糖 酒 しょうゆ 小松菜 白菜 人参 しょうゆ かつお節 豚肉 大根 里芋 人参 生揚げ こんにゃく ねぎ ごぼう みそ	いも類 種実類 豆類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ類	
昔の給食	明治	5	金			魚の塩焼き 煮びたし 麸のみそ汁	アジ塩麹漬け 小松菜 (青菜漬) 白菜 人参 うち豆 油揚げ 煮干し 油 しょうゆ 酒 みりん 麸 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ類
有機農業の日	8	月			マグロカツ ひじきの炒り煮 生揚げのみそ汁	マグロカツ 油 乾ひじき 人参 ごぼう うち豆 さつま揚げ 糸こんにゃく 油 みりん 酒 しょうゆ 生揚げ しめじ 小松菜 玉ねぎ みそ 煮干し	種実類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 果物	
世界の料理	タイ	9	火			ガパオライス ビーフ入り卵スープ	鶏肉 赤バブリカ ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく ごま油 オイスターソース ビーフ キャベツ 干し椎茸 人参 卵 塩 しょうゆ こしょう ごま油 かつお節 /砂糖 みりん しょうゆ 豆板醤 乾バジル こしょう でん粉 (ナンブラー)	いも類 種実類 豆・豆製品 果物 海そう 果物
アメリカ	10	水			ジャンバラヤ 野菜チャウダー	えび 鶏肉 人参 玉ねぎ グリンピース 冷凍大豆 トマト水煮 油 ケチャップ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ 大根 人参 コーン パセリ バター 白ワイン 米粉 塩 チリソース 赤ワイン 塩 カレー粉 こしょう /牛乳 生クリーム こしょう	種実類 豆製品 卵 果物 海そう きのこ類	
韓国	11	木			ヤンニョムチキン ナムル トックスープ メニュー	鶏肉 おろしにんにく 塩 こしょう でん粉 油 玉ねぎ コチュジャン しょうゆ ケチャップ みりん 砂糖 小松菜 もやし 人参 ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 こしょう 白いりごま 豚肉 トック 干し椎茸 人参 たけのこ ねぎ 塩 こしょう ごま油	いも類 種実類 乳製品 豆・豆製品 果物 卵 魚介類 小魚 海そう きのこ類	
	12	金			フレンチサラダ 冬野菜のカレー	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 ロースハム 油 酢 塩 こしょう 豚肉 じゃがいも 大根 人参 白菜 グリンピース 玉ねぎ おろしにんにく しようが かぶ カレールウ 油	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ類	
	15	月			しゅうまい マー婆ー大根 わかめとコーンのスープ	肉しゅうまい 大根 豚ひき肉 にんにく しょうが ねぎ にら 油 豆板醤 砂糖 しょうゆ みそ 酒 でん粉 乾わかめ コーン 人参 なると 玉ねぎ チンゲン菜 塩 こしょう かつお節	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ類	
	16	火			ぶり味噌漬けフライ ヤーコンのきんぴら すまし汁	ぶり味噌漬けフライ 油 ヤーコン 大根 人参 さつま揚げ 糸こんにゃく 油 砂糖 しょうゆ 白いりごま 唐辛子 豆腐 乾わかめ えのき ねぎ 人参 塩 こしょう かつお節	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 豆類	
	17	水			こうしんたいこん 紅心大根とツナのサラダ 大根シチュー	ツナ キャベツ コーン 紅心大根 ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ じゃがいも 秘伝大豆 バター 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	種実類 豆・豆製品 小魚 乳製品 卵 海そう	
	18	木			米粉麺サラダ キムチ鍋	米粉麺 キャベツ 人参 ロースハム コーン 小松菜 しょうゆ 酢 ごま油 豚肉 白菜 大根 もやし えのき 豆腐 ねぎ 白菜キムチ にら みそ 酒	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう 豆類 果物	
	19	金			焼き鳥風 白菜の塩昆布和え かきたま汁	鶏肉 酒 塩 こしょう でん粉 肉団子 油 ねぎ しょうゆ みりん 酒 おろしにんにく 白菜 人参 塩 塩昆布 豆腐 玉ねぎ 卵 人参 かまぼこ 干し椎茸 小松菜 塩 こしょう かつお節 でん粉	いも類 種実類 小魚 乳製品 果物 海そう きのこ類 豆類	
冬至献立	22	月			バラ焼き丼 もずくのみそ汁 小豆かぼちゃ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ごま油 しょうゆ 酒 にんにく しょうが 甜面醤 砂糖 すりおろしりんご もずく 豆腐 ねぎ えのき みそ 煮干し かぼちゃ 小豆 砂糖 塩	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ類	
	23	火			さばの生姜煮 おひたし なめこと大根のみそ汁	さばの生姜煮 キャベツ ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ なめこ 大根 ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう	
クリスマス献立①	24	水			チキンライス たまごスープ クリスマスデザート	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム バター ケチャップ トマトピューレ 卵 豆腐 干し椎茸 人参 小松菜 塩 こしょう かつお節 でん粉 デザート /赤ワイン 塩 こしょう	いも類 種実類 魚介類 小魚 淡色野菜 乳製品 海そう 豆類	
クリスマス献立②	25	木			フライドチキン 星のチーズ入りサラダ 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう 酒 醬油 おろしにんにく ナツメグ 乾バジル でん粉 油 キャベツ ブロッコリー 人参 チーズ 油 酢 塩 こしょう ベーコン 白菜 玉ねぎ じゃがいも 人参 セロリ 塩 こしょう	種実類 魚介類 小魚 きのこ類 卵 海そう 豆・豆製品	