



12月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品 血や肉、骨になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	黄色の食品 熱や力のもとになる食品				
1	火	【県産食材の日】 米粉フォカッチャ マセドアンサラダ ハッシュドビーフ 冷凍みかん <small>ランチョンマットを配布します</small>	牛乳 牛肉 チーズ	きゅうり にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン グリンピース みかん	パン ジャがいも マヨネーズ バター	933	32	45	4.4
2	水	ごはん 納豆 筑前煮 かにばっとう	牛乳 鶏肉 かに 納豆 豆腐 厚揚げ	にんじん 大根 長ねぎ たけのこ ごぼう 椎茸 さやえんどう	ごはん ジャがいも 油 上白糖	800	32	16	1.9
3	木	メロンパン イタリアンサラダ ミネストローネ 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	牛乳 ハム ベーコン 大豆	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ｺﾝ 赤ピーマン 黄ピーマン ｷﾓ ﾄﾂ にんにく しょうが	パン ジャがいも オリーブ油 砂糖 ドレッシング 豆乳パンナコッタ	723	21	31	3
4	金	ごはん ユーリンチー ワンタンスープ しそふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 長ねぎ もやし こまつな 椎茸	ごはん ワンタン でん粉 薄力粉 油 ごま油 砂糖	757	31	19	3
7	月	横割の丸パン チーズインハンバーグ スコッチブロス (スコットランド風麦入りスープ)	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん キャベツ	パン ジャがいも 麦	720	25	25	2.7
8	火	ごはん いか天チリソース 華風なめこスープ スウィーティー	牛乳 いか 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん 椎茸 なめこ 長ねぎ スウィーティー	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油	825	26	23	2.4
9	水	レーズンパン ほうれん草のソテー クラムチャウダー コーヒートマトの素	牛乳 ウィンナー いか あさり チーズ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ コーン	パン ジャがいも バター ルウ 油	805	28	26	3.3
10	木	わかめごはん みそおでん 豚肉入りけんちん汁 原宿ドッグ (チーズ)	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 厚揚げ チーズ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	ごはん ジャがいも ごま ごま油 砂糖 原宿ドッグ	880	32	25	4.4
11	金	ごはん ボークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく みかん バインアップル モモ	ごはん ジャがいも 油 砂糖	934	24	29	2.9
14	月	【東北六県味めぐり～岩手～】 ごはん 肉団子 (2個) すき昆布煮 ひつつみ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 昆布	大根 にんじん ごぼう 切干大根 長ねぎ 椎茸 舞茸	ごはん 砂糖 油	836	30	21	3.2
15	火	バターロール 笹かまぼこのガーリックソテー コーンポタージュ	牛乳 笹かまぼこ ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ こまつな コーン 青ピーマン 黄ピーマン パセリ にんにく	パン ルウ	727	26	21	3.2
16	水	ごはん 麻婆豆腐 しおがまサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ちくわ いか えび わかめ	キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ にら 椎茸 にんにく しょうが レモン汁	ごはん でん粉 砂糖 油 オリーブ油	818	36	23	2.6
17	木	米粉玄米ハニーパン たらのきのソース ポトフ ブルーベリージャム	牛乳 たら ウィンナー	玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ しめじ 椎茸 えのき マッシュルーム	パン ジャがいも でん粉 薄力粉 バター 砂糖 ジャム	702	35	23	3.9
18	金	【塩蔵ふるさと給食づくし献立】 ごはん 浦戸産味付け海苔 いかと大根の煮物 ふわふわ汁 早生みかん	牛乳 いか さつま揚げ たら えび 豆腐 海苔	大根 にんじん 白菜 さやえんどう しめじ 長ネギ 椎茸 きくらげ みかん	ごはん でん粉 砂糖	741	33	11	2.8
21	月	【冬至の日献立】 ミルクパン かぼちゃの塩バター煮 クリームシチュー はちみつゆずゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	かぼちゃ キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム	パン ジャがいも バター 油 三温糖	707	20	21	2.8
22	火	【クリスマスメニュー】 ナン フライドチキン ドライカレー コンソメスープ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ 青ピーマン にんにく しょうが パセリ	パン ジャがいも 油 ケーキ類	A912 B853 C850	A33.1 B32.5 C31.5	A44.4 B38.3 C40	A3.4 B3.5 C3.3
23	水	終業式 (お弁当の日)							

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ おしらせ ☆☆☆

* 23日 (水) お弁当の日 (終業式)

22日 (火) のセレクトケーキは、
Aブッシュドノエル、Bいちごモンブラン、
Cショートケーキ大福の中から一つ
選んでいます。

☆お願い☆

3学期の給食は、**1月12日 (火)** から始まります。最後の週に給食当番だった人は、白衣の洗濯とアイロンがけをして、忘れずに持ってきてください。

また、番号のテープが取れている、または取れかかっているものを補修していただくと助かります。よろしくお願ひいたします。

