

12月分学校給食予定献立表

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのもとになる食品(黄)	体をつくるもとになる食品(赤)	体の調子をととのえる食品(緑)	
1(月)	旬の献立(わかさぎ)			米、ごま油、油、小麦粉、でん粉、砂糖、米粉、揚げ油、トック	牛乳、焼き豚、鶏卵、わかさぎ、沖あみ、あおさ、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、ねぎ	597 23.8
	たまごいりチャーハン(鶏卵・豚)	牛乳	わかさぎフリッター(魚・魚卵・甲殻類・小麦・揚げ油) トックスープ(魚醤)				
2(火)	ごはん・あじつけのり	牛乳	おやこに(鶏卵) ごまあえ(ごま)	米、砂糖、水あめ、じゃが芋、油、ごま	牛乳、のり、鶏肉、鶏卵、生揚げ	にんじん、玉ねぎ、枝豆、小松菜、もやし、キャベツ	660 28.1
3(水)	旬の献立(りんご)			パン、でん粉、揚げ油、油、マーマレードジャム	牛乳、ホキ、ベーコン	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、りんご	604 22.6
	ツイストパン(小麦)	牛乳	ホキのマーマレードソース(魚・揚げ油) やさいスープ(豚) りんご(りんご)				
4(木)	こぎつねずし(さやえんどう)	牛乳	きびなごカリカリフライ(魚・魚卵・揚げ油) こうやどうふのみそしる	米、油、砂糖、じゃが芋、でん粉、米粉パン粉、玄米粉、揚げ油	牛乳、昆布、鶏肉、油揚げ、きびなご、高野豆腐、わかめ、みそ	にんじん、さやえんどう、しょうが、えのき、ねぎ、小松菜	594 22.3
5(金)	旬の献立(冬野菜)			米、さつま芋、砂糖、油、バター、ごま油、アレルギーフリーカレーラウ、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ、海藻ミックス、クリーム、全粉乳、脱脂粉乳、ゼラチン、寒天	玉ねぎ、にんじん、大根、れんこん、ごぼう、トマト、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、コーン	682 21.8
	ふゆやさいかレーライス(さつま芋・乳)	牛乳	かいそうサラダ(ごま) カップでヤクルト(乳・豚)				
8(月)	ごはん・てっかみそ(揚げ油)	牛乳	にくどうふ(豚肉) いそかあえ	米、砂糖、白滝、油、揚げ油	牛乳、大豆、豆腐、京桜みそ、豚肉、のり	ねぎ、にんじん、えのき、小松菜、キャベツ、もやし	656 29.7
9(火)	ワンタンめん(小麦・豚)	牛乳	キャラメルポテト(さつま芋・乳・揚げ油) ちゅうかうづけ	中華麺、ワンタン、油、ごま油、揚げ油、さつま芋、砂糖、バター	牛乳、豚肉	しょうが、もやし、にんじん、たけのこ、きくらげ、ねぎ、キャベツ、小松菜、大根、きゅうり	642 22.0
10(水)	セサミトースト(小麦・乳・ごま)	牛乳	ソーセージとまめのトマトに(豚・乳) コールスローサラダ	パン、マーガリン、砂糖、ごま、油、じゃが芋	牛乳、ウインナー、大豆、ひよこ豆、チーズ	玉ねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン	687 22.2
11(木)	栄和っ子はしの日			米、ごま、でん粉、揚げ油、砂糖	牛乳、じゃこ、炊き込みわかめ、鶏肉、かつお節	しょうが、小松菜、もやし、キャベツ	586 29.0
	わかめじゃこごはん(魚・ごま)	牛乳	からあげ(揚げ油) おかかあえ(魚)				
12(金)	旬の献立(くわい)・4年生くわいの下処理体験			米、油、砂糖、揚げ油	牛乳、豚肉、鶏卵、青のり、油揚げ、みそ	枝豆、くわい、切干大根、ねぎ、えのき、小松菜、みかん	630 26.3
	そばろごはん(豚・鶏卵)	牛乳	くわいののりしおあげ(揚げ油) きりほしだいこんのみそしる みかん				
15(月)	ごはん・のりのつくだに	牛乳	なまあげのすきに(豚) こしきあえ	米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油	牛乳、のり、豚肉、生揚げ	にんじん、玉ねぎ、小松菜、大根、もやし、コーン	629 24.8
16(火)	カレーチーズあげパン(小麦・乳・揚げ油)	牛乳	じゃがいものスープに(豚) ぶるぶるかんてんサラダ	パン、揚げ油、油、じゃが芋、ごま油、砂糖	牛乳、チーズ、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、寒天	玉ねぎ、にんじん、コーン、たまごだけ、きゅうり、もやし	650 25.0
17(水)	北海道の郷土料理			米、でん粉、揚げ油、じゃが芋、油、バター	牛乳、昆布、さけ、豚肉、豆腐、みそ	コーン、にんにく、ねぎ、もやし、にんじん	585 256
	とうもろこしごはん	牛乳	さけザンギ(魚・揚げ油) どさんこじる(乳・豚)				
18(木)	冬至の献立			米、でん粉、揚げ油、砂糖、じゃが芋	牛乳、たら、京桜みそ、あずき、みそ	ゆず、かぼちゃ、にんじん、大根、しめじ、ねぎ、小松菜	644 22.4
	ごはん	牛乳	たらのゆずみそかけ(魚・揚げ油) かぼちゃのいとこに こんさいじる				
19(金)	クリスマス献立			米、バター、油、デミグラスソース、ハヤシルフ、砂糖、水あめ、米粉、大豆粉	牛乳、牛肉、大豆、チーズ、豆乳、豆乳クリーム	セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、コーン、きゅうり、いちご	664 21.3
	バターライス(乳)	牛乳	ビーフストロガノフ(小麦) クリスマスサラダ(乳) セレクトデザート(プリン、ゼリー、カップケーキの中から1つ)				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。