

## 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	エネルギーのものになる 食品(黄)	体をつくるものになる 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、ビーマン、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) こまあえ(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、さつまいも、砂糖、油、バター、ごま油、アレルゲンフリークリーム、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
	ふくややさいカレーライス (さつまいも・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(さつまいも・乳・揚げ油) ちゅうあづけ	中華麺、ワンタン、油、ごま油、揚げ油、さつまいも、砂糖、バター	牛乳、豚肉	しょうが、もやし、にんじん、だけのこ、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、ワインナー、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
	わかめじやこごはん (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
	そぼろごはん (豚・鶏卵)	牛乳	くわいののりしおあげ(揚げ油) きりぼ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) ごしきあえ	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、たもぎたけ、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 25.6
	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、ハヤシルウ、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	ピーフストロガノフ(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。