

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

## 12月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/木	カレイのごまがらめ 白菜のゆかり和え 豚肉とキャベツのスープ	米 さとう いりごま ゆかり	カレイ 豚肉	はくさい 青ねぎ ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ もやし	食パン ツナ マヨネーズ
	ツナサンド①②③				
2/金	八宝菜 牛肉とごぼうの甘辛炒め	米 油 さとう かたくり粉 糸こんにゃく ごま油	豚肉 牛肉	たまねぎ 青ねぎ にんじん ごぼう はくさい しいたけ たけのこ しょうが さやいんげん	米 塩昆布
	塩昆布おにぎり				
3/土	カレーうどん チーズ	うどん じゃがいも カレー粉 かたくり粉	鶏肉 油揚げ チーズ	たまねぎ にんじん 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
5/月	ポークビーンズ ハムとキャベツの炒め物	米 じゃがいも さとう ウスター 油	豚肉 大豆 ロースハム	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ コーン	ホットケーキミックス たまご さとう バター ぎゅうにゅう 小松菜
	小松菜のケーキ①②③				
6/火	鮭の塩焼き 卵の花の炒り煮 さつまい	米 こんにゃく さとう さつまいも	鮭 高野豆腐 豚肉 みそ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん だいこん 青ねぎ	みかん
	くだもの				
7/水	チキンカツ コールスローサラダ かぶのスープ	米 マヨネーズ パン粉 油	鶏肉 ベーコン わかめ	キャベツ しめじ にんじん コーン きゅうり かぶ たまねぎ チンゲン菜	りんごジュース さとう 寒天 りんご
	りんごゼリー				
8/木	チキンカレーンチュー 切干大根のシャキシャキサラダ	米 油 ルウ じゃがいも マヨネーズ ポン酢	鶏肉 ツナ かつお	にんにく だいこん しょうが きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	春巻きの皮 さつまいも さとう 黒ゴマ 小麦粉 バター
	おさつパイ②				
9/金	にざかな 豚肉とパプリカのしぐれ煮 もずくのみそ汁	米 さとう 油	カレイ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ もずく みそ	しょうが ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ	食パン きなこ さとう バター 豆乳 りんごジュース
	きなこラスク①②③/ソイりんご				
10/土	しょうゆラーメン くだもの	中華麺	豚肉 わかめ	もやし パナナ にんじん たまねぎ しいたけ 青ねぎ コーン	せんべい
	せんべい				
12/月	麻婆豆腐 棒棒鶏	米 さとう 油 かたくり粉 はるさめ いりごま ねりごま	木綿豆腐 豚ミンチ 赤みそ ささみ	にんじん きゅうり ピーマン コーン たまねぎ しいたけ しょうが 青ねぎ	ホットケーキミックス たまご さとう バター ぎゅうにゅう いちごジャム
	いちごケーキ①②③				
13/火	ししゃものパン粉焼き れんこんのきんぴら すまし汁	米 いりごま マヨネーズ ごま油 パン粉 油 糸こんにゃく さとう	ししゃも 木綿豆腐	にんにく えのき レモン汁 青ねぎ れんこん にんじん みずな たまねぎ	米 しらす干し ごま油 しょうゆ さとう 青のり
	のりじゃこおにぎり				
14/水	芋煮 スバゲティサラダ	米 さといも こんにゃく さとう スバゲティ マヨネーズ	牛肉 ひら天 ツナ	にんじん ごぼう 白ねぎ きゅうり コーン	はんぺん たまねぎ ツナ かたくり粉 油
	はんぺんナゲット②				

## 12月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
15/木	ユーリンチー ほうれん草の中華和え ワンタンスープ	米 ワンタンの皮 かたくり粉 油 さとう ごま油 いりごま	鶏肉 ツナ 豚肉 わかめ	青ねぎ もやし しょうが ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ	玄米このほ とろペー  豆乳 オレンジジュース
	かみかみおやつ ソイオレンジ				
16/金	ぶりの幽庵焼き ブロッコリーのごま和え かぼちゃ入り豚汁	米 いりごま	ぶり 豚肉 木綿豆腐 みそ	ゆず ブロッコリー にんじん かぼちゃ しめじ 青ねぎ	食パン りんご さとう かたくり粉
	りんごトースト①②				
17/土	きつねうどん チーズ	うどん さとう	油あげ わかめ チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ	せんべい
	せんべい				
19/月	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物	米 じゃがいも 油 かたくり粉 こんにゃく さとう	鶏肉 豆乳 ひじき 油あげ	にんじん しいたけ かぶ さやいんげん たまねぎ しめじ コーン グリーンピース	りんご
	くだもの				
20/火	鮭の生姜焼き ほうれん草の白和え けんちん汁	米 糸こんにゃく さとう いりごま 油	鮭 木綿豆腐 白みそ 油あげ みそ	しょうが 青ねぎ にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう しいたけ	ヨーグルト② ビスケット
	ヨーグルト② ビスケット				
21/水	ボルシチ ごぼうサラダ	米 油 じゃがいも さとう いりごま マヨネーズ	牛肉 大豆 ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ かぶ トマト パセリ ごぼう	きらずあげ おさつスティック  豆乳 りんごジュース
	かみかみおやつ ソイりんご				
22/木	さわらのゆず風味 三色和え かぼちゃ入りほうとう	米 かたくり粉 油 さとう うどん	さわら ツナ 豚肉 みそ	ゆず しめじ ほうれん草 もやし 青ねぎ にんじん かぼちゃ だいこん	クリームパン
	お楽しみパン①②③				
23/金	ピラフ グラタン ブロッコリーの昆布茶和え コンソメスープ	米 ウスター さとう じゃがいも パン粉 ごま油	ベーコン 牛ミンチ 豚ミンチ チーズ 昆布茶	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ ピーマン コーン パセリ ブロッコリー	ホットケーキミックス ココア 豆乳 さとう バター ホイップクリーム 小麦粉 塩 サラダ油
	クリスマスブラウニー①②				
26/月	肉じゃが 春雨サラダ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 はるさめ さとう ごま油 いりごま	豚肉 ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン	ホットケーキミックス かぼちゃ バター ぎゅうにゅう
	かぼちゃパン①②				
27/火	親子丼 みそ汁	米 じゃがいも 油 さとう ふ	鶏肉 たまご 木綿豆腐 みそ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ 青ねぎ	せんべい
	せんべい				
28/水	年越しうどん 白菜のしらす和え	うどん さとう	うどん 牛肉 油揚げ かまぼこ しらす干し	たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	せんべい
	せんべい				

※アレルギー物質※

- 1、小麦
- 2、乳・乳製品
- 3、卵
- 4、その他