

12月給食献立予定表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん セルフ豚キムチ丼の具 オイマヨポテトサラダ だいこんのとろとろ卵スープ 牛乳	ごはん かぼちゃひき肉フライ ひじきの炒め煮 小松菜とあさりのみそ汁 牛乳	ゆで中華めん ねぎねぎラーメンスープ 春巻 中華サラダ 牛乳	マーボー厚揚げ丼の具 (ごはん) アーモンドキャベツ 果物(みかん) 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン チャプチエ わかめと豆腐のスープ 牛乳
*油 砂糖 かたくり粉 ジャ がいも ノソイグ マヨネーズ 春雨	*小麦粉 油 砂糖 ジャガイモ	中華めん 油 砂糖 春雨 かた くり粉 小麦粉	*油 砂糖 かたくり粉 アー モンド	*砂糖 油 ごま かたくり粉 春雨 ジャガイモ
豚肉 みそ ツナ かまぼこ 豆 腐 卵 牛乳	豚肉 さつま揚げ ひじき 大豆 あさり 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 なると 牛乳	豚肉 大豆 厚揚げ みそ 牛乳	鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐 わ かめ 牛乳
にんじん 玉ねぎ キムチ にら ブロックリー とうもろこし だ いこん えのきだけ 長ねぎ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう にんじ ん こんにゃく さやいんげん だい こん しめじ こまつな	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん メンマ キャベツ もや し きゅうり とうもろこし	しょうが にんにく にんじん 椎 茸 だけのこ にら 長ねぎ キャベ ツ みかん	しょうが にんにく 玉ねぎ に んじん だけのこ 青ピーマン もやし えのきだけ 長ねぎ
小: 637 kcal 中: 790 kcal	小: 617 kcal 中: 781 kcal	小: 655 kcal 中: 817 kcal	小: 661 kcal 中: 807 kcal	小: 655 kcal 中: 794 kcal
給食週間 テーマ 「～地場産物 いっぱい～ しばたの心 いただきます」				
8 オーガニック米	9 さといも	10 長ねぎ	11 菅谷りんご	12 新発田牛
オーガニック米ごはん さばカレー照り焼き 茎わかめのきんぴら ぽかぽか汁 牛乳	ごはん ハンバーグ塩麹ソース かつのりサラダ 芋煮汁 牛乳	黒糖背割りコッペパン チーズオムレツ フルーツ豆乳クリーム 長ねぎミネストローネ 牛乳	冬野菜カレー (ごはん) 菅谷りんごのヨーグルト和え 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 きりざい 新発田牛のすき焼き風煮 牛乳
*油 砂糖 ごま さといも	*かたくり粉 油 砂糖 さといも	小麦粉パン 砂糖 油 ジャガイ も 小麦粉	*米粉 油 さといも 砂糖 かたくり粉	*砂糖 かたくり粉
さば 豚肉 茎わかめ 豆腐 あ やめみそ 牛乳	鶏肉 豚肉 かつおぶし のり 牛乳	卵 チーズ 豆乳 ウィンナー 青大豆 あさり 牛乳	豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳	卵 納豆 牛肉 焼き豆腐 牛乳
ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこ ん はくさい なめこ 長ねぎ	玉ねぎ だいこん もやし きゅ うり にんじん ごぼう こん にゃく しめじ 長ねぎ	パインアップル 黄桃 りんご にんにく 長ねぎ セロリー に んじん だいこん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だ いこん れんこん ブロックリー りんご パインアップル 黄桃 レモン果汁	たくあん 野沢菜漬 にんじん こまつな 椎茸 はくさい えの きだけ こんにゃく 長ねぎ
小: 632 kcal 中: 763 kcal	小: 634 kcal 中: 787 kcal	小: 651 kcal 中: 846 kcal	小: 634 kcal 中: 783 kcal	小: 614 kcal 中: 749 kcal
15	16	17	18 【クリスマス献立】	19 【食育の日献立】 住吉小・佐々木小給食最終日
ごはん 野菜コロッケ ツナわかめサラダ ポトフ 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソースかけ にんじんしりしり もずくのみそ汁 牛乳	ゆでうどん 和風あんかけ汁 ちくわの磯辺揚げ だいこんの即席漬け 牛乳	チキン豆乳ドリアソース (ターメリックライス) もみの木チーズサラダ クリスマスチョコケーキ 牛乳	ごはん ぶりキャベツカツ 磯マヨ和え 小煮物 牛乳
*砂糖 油 ジャガイモ 小麦 粉	*砂糖 かたくり粉 油 ジャ がいも	ゆでうどん かたくり粉 砂糖 小麦粉 油	*油 ジャガイモ かたくり粉 砂糖 米粉	*小麦粉 油 ノソイグ マヨネーズ 砂糖 さといも
ツナ わかめ 青大豆 ウィン ナー 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ 卵 もずく 厚揚げ みそ 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ あおのり わかめ 牛乳	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 チー ズ 牛乳 大豆	ぶり 大豆 のり 鶏肉 かまぼ こ 牛乳
かぼちゃ 枝豆 ブロックリー キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ にんじ ん だいこん はくさい パセリ	玉ねぎ だいこん にんじん も やし えのきだけ こまつな	玉ねぎ にんじん 椎茸 だけの こ はくさい こまつな 長ねぎ だいこん きゅうり しょうが	玉ねぎ にんじん しめじ ブ ロックリー キャベツ パプリカ パセリ こんにゃく	キャベツ こまつな もやし に んじん ごぼう 椎茸 だけのこ れんこん こんにゃく なめこ
小: 614 kcal 中: 777 kcal	小: 619 kcal 中: 764 kcal	小: 610 kcal 中: 767 kcal	小: 696 kcal 中: 829 kcal	小: 629 kcal 中: 795 kcal
22 【冬至献立】	23 御免町小・佐々木中・ 御免町幼給食最終日	24 猿橋小給食最終日	日付	給食のない学校・学年 その他の連絡
ごはん さばの塩焼き たくあん和え ほうとう 牛乳	ごはん セルフツナたま丼の具 白菜のおかか昆布和え 肉じゃが 牛乳	ツナカレーピラフ 星のコロッケ おからのサラダ 白菜のかきたまスープ 牛乳		(献 立)
*油 ほうとう	*砂糖 油 ジャガイモ	*油 ノソイグ マヨネーズ 砂糖 ジャガイモ かたくり粉 小麦粉		黄色の食品 (熱や力になる食品)
さば かまぼこ 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	ツナ 大豆 卵 かつおぶし 塩 昆布 豚肉 牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ おから ハム かまぼこ 豆腐 卵 牛乳		赤色の食品 (体をつくる食品)
たくあん キャベツ にんじん こまつな だいこん しめじ か ぼちゃ 長ねぎ	しょうが 玉ねぎ はくさい も やし にんじん こまつな 椎茸 こんにゃく さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきだけ		緑色の食品 (体の調子を整える食品)
小: 675 kcal 中: 824 kcal	小: 654 kcal 中: 806 kcal		中: 830 kcal	エネルギー

☆郷土料理、地場産物は太字になっています。

☆毎月19日は食育の日です。

地場産物

コシヒカリ、
長ねぎ、だいこん、はくさい、
さといも、青大豆、豆腐、
厚揚げ、焼き豆腐、おから、
あやめみそ、酒かす

天候や生育状況により八百屋さんからの納品になる場合があります。

※献立は都合により変更になることがあります。