



12月分

予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
1(木)	麦ご飯		カレー肉じゃが なめたけ和え いちごヨーグルト	牛乳、豚肉、 いちごヨーグルト	さやいんげん、こまつな、 たまねぎ、しらたき、キャベツ、 にんじん、もやし、えのきたけ	精白米、米粒麦、じゃがいも、 三温糖、植物油	しょうゆ、清酒、 みりん、だし、 カレー粉、和風だし	810
								31.1
2(金)	ミニコッパ揚げパン (カフェオレ・ココア)		豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ	牛乳、豆腐、鶏肉、 ほたて、脱脂粉乳、 干しひじき	にんじん、こまつな、たまねぎ、 だいこん、きゅうり	コッパパン、グラニュー糖、 でん粉、三温糖、植物油	ミルクマーク(コーヒー)、 ココア、チキンガラ、 コンソメ、食塩、 白こしょう、しょうゆ、 清酒、みりん、 和風だし、穀物酢	759
								31.0
5(月)	白飯 (小松菜ごまふりかけ)		さばの味噌煮 根菜汁 ◆紅まどんな	牛乳、さば、豚肉	こまつな、にんじん、しょうが、 根深ねぎ、ごぼう、紅まどんな	精白米、三温糖、さといも、 植物油、いりごま	清酒、食塩、 米みそ、みりん、 だし、しょうゆ	764
								28.4
6(火)	油麩の卵とし丼 (麦ご飯)		かぼちゃとカシュー ナッツの甘辛揚げ おひたし	牛乳、鶏肉、鶏卵、 仙台麩、生揚げ	にんじん、さやえんどう、 かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、 もやし、キャベツ	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、 カシューナッツ	しょうゆ、清酒、食塩、 和風だし、みりん	820
								30.1
7(水)	海鮮あんかけ 焼きそば		飲茶セット (春巻き・餃子) まわかめのチョナムル	牛乳、豚肉、いか、 えび、あさり、まわかめ	にんじん、チンゲンサイ、 しょうが、にんにく、もやし、 たまねぎ、干ししいたけ、キャベツ、 だいこん、えのきたけ	蒸し中華めん、三温糖、 でん粉、餃子、春巻き、 植物油、いりごま	清酒、チキンガラ、 スープストック、 オイスターソース、 しょうゆ、パプリカ粉、 食塩、レッドペッパー	739
								32.0
教科コラボ献立【3年技術：栽培】				牛乳、厚焼き玉子、 鶏肉、ちりめんじゃこ、 干しひじき、刻みのみり、 炊き込みわかめ	こまつな、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、もやし、 だいこん、しょうが、たまねぎ	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、いりごま、植物油	みりん、しょうゆ、 清酒、だし	710
8(木)	じゃこわかめ ご飯		厚焼き玉子 磯香和え ◆大根のそぼろあん					30.6
9(金)	原田さんの 白飯		生揚げの中華煮 はるさめサラダ	牛乳、生揚げ、豚肉、 うずらの卵、わかめ	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、 たけのこ、干ししいたけ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、きゅうり	精白米、三温糖、でん粉、 はるさめ、植物油、いりごま	しょうゆ、みりん、 チンタン、食塩、 オイスターソース、 穀物酢、からし粉、 一味唐辛子	796
								32.1
12(月)	中華風青菜の ご飯		ししゃもフライ 卵とコーンのスープ	牛乳、豚肉、えび、 だいす、鶏卵、 ししゃもフライ	こまつな、にんじん、にら、 たけのこ、たまねぎ、 クリームコーン、ホールコーン	精白米、三温糖、 植物油	清酒、しょうゆ、 チンタン、食塩、 チキンガラ、白こしょう	738
								30.6
13(火)	マーボー ラーメン		肉まん 小松菜とわかめのサラダ	牛乳、だいす、 豆腐、わかめ	にんじん、にら、こまつな、 にんにく、しょうが、根深ねぎ、 たけのこ、きゅうり、ホールコーン	ホット中華めん、三温糖、 でん粉、肉まん、 植物油、いりごま	トウバンジャン、食塩、 コチュジャン、米みそ、 しょうゆ、ボークガラ、 テンメンジャン、穀物酢	846
								35.6
14(水)	茶飯		おでん 辛子和え みかん	牛乳、鶏肉、 つみれ、さつま揚げ、 こんぶ、うずらの卵	にんじん、こまつな、だいこん、 板こんにゃく、もやし、みかん	精白米、米粒麦、 じゃがいも、三温糖	清酒、しょうゆ、 食塩、だし、 みりん、からし粉	732
								31.1
【冬至(12月22日) 献立】				牛乳、鶏肉、 たらゆず竜田揚げ、 豚肉、油揚げ	にんじん、かぼちゃ、 こまつな、くわい、ごぼう、 だいこん、根深ねぎ	精白米、三温糖、 ほうとう、植物油	清酒、食塩、 しょうゆ、米みそ、 うすくちしょうゆ、 みりん、だし	716
15(木)	◆くわいご飯		たらゆず竜田揚げ かぼちゃのほうとう汁					31.2
16(金)	◆冬野菜カレー (麦ご飯)		海藻サラダ 豆乳杏仁ポンチ	牛乳、豚肉、 チーズ、海藻ミックス、 豆乳杏仁豆腐	にんじん、ホールトマト、こまつな、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 だいこん、れんこん、アップルソース、 きゅうり、ホールコーン、みかん(缶)、 パイン(缶)、もも(缶)	精白米、米粒麦、さといも、 小麦粉、三温糖、グラニュー糖、 植物油、いりごま、マーガリン	ボークガラ、中濃ソース、 ローリエ、クローブ粉、 食塩、カレー粉、 しょうゆ、穀物酢	814
								27.1
★毎月19日は食育の日【郷土料理：青森県】				牛乳、ほたて、油揚げ、 ほっけフライ、鶏肉	にんじん、ごぼう、しめじ、 えだまめ、だいこん、はくさい、 干ししいたけ、根深ねぎ、りんご	精白米、三温糖、植物油、 南部せんべい	和風だし、食塩、清酒、 しょうゆ、だし	721
19(月)	ほたてご飯		ほっけフライ せんべい汁 りんご					28.8
20(火)	山型食パン (手作りブルーベリー ジャム)		白花豆のシチュー コーンサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、チーズ、 白花豆ペースト	にんじん、グリーンピース、 ブルーベリー、レモン、たまねぎ、 たもぎたけ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	山型食パン、グラニュー糖、 じゃがいも、小麦粉、三温糖、 マーガリン、バター、植物油	チキンガラ、ぶどう酒、 コンソメ、食塩、 白こしょう、穀物酢	818
								32.3
【クリスマス献立】				牛乳、えび、鶏肉、 ベーコン、かまぼこ	こまつな、にんじん、ブロッコリー、 ホールトマト、たまねぎ、にんにく、 マッシュルーム、キャベツ、セロリ	精白米、でん粉、小麦粉、 米粉、マカロニ、三温糖、 植物油、マーガリン	チンタン、食塩、 コンソメ、白こしょう、 パプリカ粉、黒こしょう、 白こしょう、チキンガラ、 トマトケチャップ、 ケーキ(いちご・チョコ)	いちご791
21(水)	青菜とえびの ピラフ		フライドチキン クリスマススープ					チョコ797
								いちご36.6
								チョコ36.9

- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。
- ※9日(金)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

◆今月が旬のメニューです
2学期給食終了…12月21日(水)
3学期給食開始…1月11日(水)

