

令和3年
12月

給食予定献立表

小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	水	白飯		大豆とじゃがいものごまからめ 厚揚げと鶏肉の煮物 みかん	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり 鶏肉 厚揚げ	しょうが ねぎ 大根 にんじん 枝豆 みかん	白飯 でんぷん じゃがいも 油 ごま 三温糖
2	木	メロンパン		たらのピリ辛ソース キャベツとハムのレモンサラダ 里いものポトフ	牛乳 たら ハム 鶏肉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 大根 玉ねぎ えのきたけ 白菜 パセリ	メロンパン でんぷん 米粉 油 三温糖 オリーブ油 里いも
3	金	白飯		春巻き 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻 くきわかめ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん
6	月	白飯		豚肉のオイスターソース炒め ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 白菜 たら	白飯 油 でんぷん ごま油 ワンタン
7	火	さくら飯 (大麦入り)		卵そぼろご飯 キャベツの浅漬け あさりのかす汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 塩昆布 あさり 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	さくら飯 (大麦入り) 三温糖
8	水	白飯		はたはたの唐揚げ 小松菜とうす揚げのおひたし きりたんぼ汁 まんでん黒豆	牛乳 はたはた唐揚げ うす揚げ 鶏肉 黒豆	にんじん 小松菜 白菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま きりたんぼ
9	木	キャロットパン		鶏肉のマーマレードソース かぶとブロッコリーのサラダ さつまいものクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	かぶ コーン にんじん ブロッコリー レモン果汁 玉ねぎ チンゲンサイ	キャロットパン でんぷん 米粉 油 マーマレード 三温糖 さつまいも バター
10	金	白飯		鮭の塩こうじ焼き はりはり漬け 筑前煮	牛乳 鮭 くきわかめ 鶏肉 厚揚げ	切干大根 きゅうり にんじん しょうが れんこん ごぼう 干しいたけ	白飯 三温糖 ごま油 油 里いも
13	月	白飯		きびなごフライ れんこんのごまドレサラダ ちゃんぽんめん	牛乳 きびなごフライ 豚肉	れんこん きゅうり コーン にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ	白飯 油 三温糖 ドレッシング 中華めん
14	火	白飯		ソースカツ丼 1食用ソース たくあんと野菜そえ めった汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	小松菜 キャベツ たくあん にんじん ごぼう 大根 ねぎ	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 ごま さつまいも
15	水	白飯		わかめとちりめんのふりかけ 肉まん 中華和え あさり入りタイピーエン 中国メニュー	牛乳 わかめとちりめんのふりかけ 豚肉 あさり	もやし きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ ねぎ	白飯 肉まん 三温糖 ごま油 ごま 春雨
16	木	バターロール		スペイン風オムレツ しめじと大豆のミートソースそえ かぼちゃのポターージュ	牛乳 スペイン風オムレツ 豚ひき肉 大豆 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく トマト ピーマン かぼちゃ	バターロール オリーブ油 三温糖 油 バター 米粉
17	金	白飯		がんだのゆずあんかけ ひじきのきんぴら じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 がんど 牛肉 ひじき さつま揚げ うす揚げ みそ	しょうが ゆず果汁 ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油 じゃがいも
20	月	白飯		ハンバーグのおろしソースかけ ブロッコリーサラダ パスタスープ	牛乳 鶏豚ハンバーグ ベーコン	大根 万能ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ	白飯 三温糖 でんぷん オリーブ油 マカロニ
21	火	麦飯		コロコロビーフカレーライス フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネりんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐
22	水	白飯		さばのごま衣揚げ かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀 冬至メニュー	牛乳 さば 鶏ひき肉 豚肉	しょうが かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ みつば	白飯 ごま でんぷん 米粉 油 三温糖
23	木	ターメリック バターライス		いかとトマトのパエリア風 チキンのガーリックステーキ たまごスープ セレクトケーキ (いちご・チョコ・乳卵小麦不使用)	牛乳 ベーコン いか 鶏肉 木綿豆腐 くきわかめ 卵	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん 小松菜	ターメリックバターライス オリーブ油 でんぷん ケーキ

