

12月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
2 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ながねぎ★	じゃがいも★
	かつおフライ	かつお		油 小麦粉 パン粉
	こんにやくのいりに	とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん	板こんにやく さとう 油
3 (火)	あげパン			コッペパン 油 さとう
	あおだいずポタージュ	青大豆 牛乳 チーズ とり肉 ほたて	にんじん たまねぎ コーン	じゃがいも★ バター 小麦粉
	キャベツのオリーブオイルいため		キャベツ★ にんにく	オリーブ油
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト★	
4 (水)	おやこどん	脱脂粉乳 とり肉 鶏卵 あぶらあげ	たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ さとう
	はちはいじる	とうふ	しいたけ しょうが	でんぶん
	きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ	切干大根 ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま
5 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	にんじん ながねぎ★ ピーマン しょうが にんにく	ごま油 さとう 油 でんぶん
	ほうれんそうのちゅうかサラダ	とり肉	ほうれんそう もやし しょうが	さとう ごま油 ごま
	バナナ		バナナ	
6 (金)	スパゲッティミートソース	ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	ごぼうサラダ	とり肉	ごぼう にんじん キャベツ★ コーン	ごま
	りんごゼリー		りんご果汁	さとう 水あめ
9 (月)	コッペパン			パン
	ミネストローネ	ベーコン チーズ	キャベツ★ にんじん たまねぎ パセリ トマト にんにく	じゃがいも★ おおむぎ さとう
	チキンカツ	とり肉	たまねぎ	油 パン粉 小麦粉
	のりチーズマカロニ	のり チーズ	にんにく	マカロニ バター
10 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	みそにこみおでん	あつあげ ちくわ 昆布 うずら卵 みそ	だいこん★ にんじん しょうが	板こんにやく さとう
	さばのてりやき	さば		さとう
	なめたけあえ	のり	ほうれんそう にんじん はくさい★ えのきたけ	さとう
11 (水)	ちゅうかどん	脱脂粉乳 ぶた肉 うずら卵 えび いか	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい★ きくらげ しょうが	こめ 油 さとう でんぶん ごま油
	コーンスープ	鶏卵	たまねぎ にんじん きくらげ コーン	でんぶん ごま油
	みかん		みかん	
12 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	たらなべ	たら ぶた肉 みそ	はくさい★ ながねぎ★ にんじん にら だいこん★ しょうが	
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉 小麦粉 さとう
	にんじんのピリからいため	ツナ	にんじん たけのこ	油

※色が変わっている日は、長万部小学校6年生が考えてくれた献立です。

今月の長万部食材（予定）は、**長ねぎ、じゃがいも、大根、キャベツ、白菜、エンリッチミニトマト**です。（★がつく日）

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 小学校…2日、25日 高校…25日

12月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
13 (金)	ごもくうどん	とり肉 あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ながねぎ★ しいたけ	うどん さとう でんぷん
	さつまいもてんぷら			さつまいも 油 小麦粉
	ヨーグルト	ヨーグルト		
16 (月)	チキンカレー	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ ブルーン	こめ じゃがいも★ バター 小麦粉 さとう
	ひじきのあえもの	ひじき	きゅうり にんじん コーン	さとう ごま油
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう 水あめ
17 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ★ えのきたけ	
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	だいこんのにももの	ぶた肉	だいこん★ にんじん さやいんげん しょうが	さとう 油
18 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりスープ	あさり とうふ	にら ながねぎ★ はくさい★ えのきたけ	ごま ごま油
	やさいチーズフライ	おから とり肉 チーズ	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ	じゃがいも 油 パン粉 さとう
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ★ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ	油 さとう
19 (木)	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう こまつな たまねぎ トマト にんにく	スパゲッティ 油 オリーブ油 生クリーム
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ★	油 さとう
	ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう 水あめ
20 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かぼちゃだんごじる	とり肉	かぼちゃ だいこん★ にんじん ながねぎ★ ごぼう しいたけ みつば	じゃがいも でんぷん
	そぼろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	ゆずポンずあえ		キャベツ★ こまつな にんじん ゆず果汁	さとう ごま油
23 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	いしかりじる	とうふ さけ みそ	にんじん だいこん★ ごぼう ながねぎ★ しいたけ	じゃがいも★ バター
	シューマイ (2こ)	ぶた肉	たまねぎ	小麦粉 パン粉
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
24 (火)	コッペパン			パン
	はくさいのミルクスープ	とり肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ はくさい★ にんじん ぶなしめじ	油
	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー コーン	さとう 油
	チョコムース	豆乳		さとう 水あめ
25 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	チンゲンサイのスープ	鶏卵	チンゲンサイ にんじん	はるさめ でんぷん ごま油
	ちぢみ	ほしえび	にら ながねぎ★	小麦粉 でんぷん ごま油 さとう
	さといものちゅうかに	とり肉	にんじん しょうが こねぎ	さといも
	ベビーチーズ	チーズ		

※色が変わっている日は、長万部小学校6年生が考えてくれた献立です。

今月の長万部食材(予定)は、長ねぎ、じゃがいも、大根、キャベツ、白菜、エンリツチミニトマトです。(★がつく日)

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

※給食おやすみ 小学校…2日、25日 高校…25日