

令和6年12月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい			
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー kcal
2	月	少なめ ちよつと多い 野菜ごはん	牛乳 ◆カレーうどん キャベツのゆず酢あえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちりめん わかめ	野沢菜漬 にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず酢	米 ごま さとう うどん 油 カレールウ	590
3	火	ごはん	とり肉のさっぱり煮 ほうれんそうのごまあえ ♥まんぶく!ツナの具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 ツナ 豆腐 たまご みそ	だいこん しょうが にんにく ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	米 さとう ごま	612
4	水	ごはん	さけの塩焼き きゅうりの塩昆布あえ れんこんの炒め煮	牛乳 さけ 塩昆布 ぶた肉 大豆 さつま揚げ	きゅうり キャベツ れんこん こんにやく にんじん さやいんげん	米 油 さとう	639
5	木	ごはん	厚揚げの親子丼 切り干しだいこんの酢の物	牛乳 とり肉 厚揚げ たまご わかめ ちくわ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 切り干しだいこん キャベツ きゅうり	米 さとう ごま油	616
6	金	ごはん	焼肉風野菜炒め 春巻き 中華あえ	牛乳 ぶた肉 いか みそ 春巻き	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく すりおろしりんご ほうれんそう もやし	米 油 さとう ごま ごま油	686
9	月	麦ごはん	ハヤシライス フルーツ杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 豆乳ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシル デミグラスソース あわせるゼリー さとう	629
10	火	ごはん	すき焼き風 小松菜としめじのごまあえ	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 いか	こんにやく はくさい だいこん にんじん 京ねぎ こまつな キャベツ しめじ	米 もちふ 油 さとう ごま	671
11	水	◆わかめ ごはん	高野豆腐の卵とじ すだち酢あえ	牛乳 わかめご飯の素 高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご ちりめん	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ キャベツ こまつな もやし すだち酢	米 油 じゃがいも さとう	615
12	木	ごはん	とり天 キャベツのゆかりあえ ふしめんきのこ汁	牛乳 とり肉 豆腐	しょうが にんにく キャベツ 赤しそ こんにやく たまねぎ にんじん しめじ まいたけ 干しいたけ ねぎ	米 天ぷら粉 油 ふしめん	620
13	金	ごはん	さばのみそ煮 きゅうりのかおりづけ ひじきと大豆の煮物	牛乳 さばのみそ煮 ひじき 大豆 とり肉 さつま揚げ	きゅうり にんじん さやいんげん	米 さとう ごま油 じゃがいも 油	660
16	月	ごはん	ゆずみそおでん 小松菜のからしあえ 味付のり	牛乳 とり肉 がんもどき さつま揚げ ゆずみそ いか 味付のり	だいこん こんにやく にんじん ゆず酢 こまつな キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま	604
17	火	ごはん	ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ブロッコリーとれんこんのツナサラダ	牛乳 とり肉 えび ビーンズピューレ 生クリーム ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう ブロッコリー れんこん	米 マカロニ 油 パター ベシヤメルソース 野菜いっぱい和風ドレッシング	648
18	水	ごはん	いわしのかば焼き風 にんじんとひじきのきんぴら 豚汁	牛乳 いわし ひじき ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	米 でんぷん 油 さとう ごま ごま油 さつまいも	677
19	木	ごはん	ごろごろ冬野菜カレー ドレッシングサラダ	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん こまつな すりおろしりんご キャベツ きゅうり コーン もやし	米 油 さといも カレールウ イタリアンドレッシング	632
20	金	ごはん	◆とり肉のから揚げ 野菜サラダ 豆乳コーンポタージュ	牛乳 とり肉 豆乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン	米 でんぷん 油 青じそドレッシング じゃがいも 油 ホウイトル	672
23	月	チキン ライス	もみの木ハンバーグ ほうれん草のサラダ じゃがいものスープ煮 クリスマスデザート	牛乳 とり肉 もみの木ハンバーグ ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ほうれんそう コーン にんにく キャベツ ブロッコリー	米 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも チョコケーキ	735

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校 中学校基準)

◆は小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト献立です。

♥3日(火)の「まんぶく!ツナの具だくさんみそ汁」は、高川原小学校6年堀田咲菜さんが考えてくれました。

石井町産の野菜

12月の石井町産の野菜は、キャベツ、だいこん、はくさいです。