



12月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	使用食器	1杯分 たんぱく質			
2月	シーフードクリーム スパゲティ	○	海藻サラダ いんげん豆のココアマーブルケーキ	★たまご、ベーコン、豆乳、イカ、あさり、いんげんまめ	★飲む牛乳、粉チーズ、赤とさかのり、しらす干し、生クリーム	★スハゲッティ、★小麦粉、さとう	オリーブ油、サラダ油、バター、白ごま	にんじん、こまつな	玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、きゅうり	(皿) スパゲティ (大碗) デザート (小碗) サラダ	789 34.3
3火	麦ご飯	○	小松菜ハンバーグ 和風おろし ジャーマンポテト かぼちゃのみそ汁	★たまご、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、ベーコン、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲む牛乳	★生パン粉、精白米、粒麦、じゃがいも	サラダ油、オリーブ油、バター	こまつな、にんじん、かぼちゃ	玉葱、ねぎ※、だいこん(葉なし)、にんにく、ぶなしめじ	(皿) ハンバーグ・ポテト (大碗) ご飯 (小碗) みそ汁	778 32.0
4水	わかめごはん	○	ほっけのバター焼き 小松菜の磯和え 道産子汁・いちご	ほっけ、豚肉、赤みそ、白みそ	★飲む牛乳、のり、しらす干し、わかめ	★小麦粉、精白米、粒麦、こんにゃく、さとう、じゃがいも	サラダ油、バター	こまつな、にんじん	もやし、玉葱、ホールコーン、ねぎ、いちご	(皿) 魚・和え物・苗 (大碗) ご飯 (小碗) みそ汁	703 30.5
5木	たまごサンド	○	アーモンドサラダ ポトフ 温州みかん	★たまご、豚肉、フランクフルト	★飲む牛乳	★食パン、さとう、じゃがいも	★マヨネーズ(全卵型)、サラダ油、アーモンド	ブロッコリー、にんじん、かぶ	玉葱、キャベツ、きゅうり、セロリ、温州みかん	(皿) パン (小碗) ポトフ (小碗) サラダ	717 29.7
6金	タンドリーチキン カレーライス	○	コーンサラダ フルーツ寒天	鶏肉、レンズまめ、まぐろ缶詰	★飲む牛乳、ヨーグルト、粉寒天	★小麦粉、精白米、粒麦、じゃがいも、さとう	サラダ油、マーガリン	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、ホールコーン、りんご、バイコン、みかん、缶いちご	(皿) カレーライス (大碗) フルーツ寒天 (小碗) サラダ	798 26.9
9月	衣笠丼 (卵と油揚げ)	○	小松菜の磯なめ草和え すりごまのみそ汁 みはやみかん	★たまご、鶏こま、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲む牛乳、きざみのり、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、片栗粉、じゃがいも	サラダ油、白すりごま	こまつな、にんじん	干し椎茸、玉葱、キャベツ、えのきたけ、はくさい、ねぎ、はるか	(皿) 衣笠丼 (大碗) 味噌汁 (小碗) 和え物	759 31.7
10火	鮭ご飯	○	岩石揚げ(大豆・ひじき・いも) 白菜のお浸し 豚汁	★たまご、サケ、大豆、かつお節、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲む牛乳、ひじき、しらす干し	★小麦粉、精白米、粒麦、さつまいも、さとう	バター、サラダ油	こまつな、にんじん	はくさい、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、しょうが、ねぎ	(皿) 揚げ物・お浸し (大碗) ご飯 (小碗) みそ汁	803 31.3
11水	麦ごはん	○	さばのピリ辛焼き 小松菜のナムル キムチーズ肉じゃが	サバ、豚肉	★飲む牛乳、ひじき、ピザチーズ	精白米、粒麦、三温糖、じゃがいも	ごま油、白ごま、サラダ油	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、はくさい、キムチ漬、玉葱	(皿) 魚・ナムル (大碗) ご飯 (小碗) 肉じゃが	805 36.9
12木	麦ごはん	○	れんこん入りつくね焼き 小松菜のからし和え かきたま汁・愛まどんな	★たまご、鶏肉、生揚げ	★飲む牛乳、しらす干し、わかめ	★生パン粉、精白米、粒麦、三温糖、片栗粉	サラダ油	にんじん、こまつな	れんこん、干し椎茸、玉葱、しょうが、はくさい、えのきたけ、愛まどんな	(皿) つくね・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) かきたま汁	742 32.9
13金	手作りメープル ロールパン	○	キャベツとベーコンのソテー クラムチャウダー 温州みかん	ベーコン、レンズまめ、あさり、豆乳	牛乳、★飲む牛乳、生クリーム	★強力粉、さとう、はちみつ、メープルシロップ、中ざら糖、コーンスターチ	アーモンド、サラダ油、バター	こまつな、にんじん	キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、ホールコーン、温州みかん	(皿) パン (大碗) クラムチャウダー (小碗) ソテー	760 26.3
16月	きなこバター トースト	○	ブロッコリー・ハムサラダ ポークビーンズ りんご	きな粉、ボンレスハム、ベーコン、豚肉、大豆、白いんげん豆	★飲む牛乳	★食パン、★小麦粉、グラニュー糖、さとう、じゃがいも	バター、サラダ油	こまつな、ブロッコリー、にんじん	キャベツ、玉葱、セロリ、りんご	(皿) パン (大碗) ポークビーンズ (小碗) サラダ	700 27.7
17火	麦ごはん じゃこふりかけ	○	さけのさざれ焼き 小松菜と油揚げの煮びたし のっぺい汁	粉かつお、サケ、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐	★飲む牛乳、しらす干し、粉チーズ、わかめ	★生パン粉、★竹輪、精白米、粒麦、板こんにゃく、さといも、片栗粉	★マヨネーズ(全卵型)、白ごま、サラダ油	こまつな、にんじん	はくさい、えのきたけ、干し椎茸、ぶなしめじ、しょうが、ねぎ	(皿) 魚・煮びたし (大碗) ご飯 (小碗) のっぺい汁	809 35.7
18水	ごぼうのピラフ	○	レバーとポテトの怪味ソース まめ豆えびサラダ 小松菜と玉子のスープ	★エビ★たまご、鶏肉、豚しほ、青大豆、ひよこまめ、えんどう豆、木綿豆腐	★飲む牛乳	★小麦粉、精白米、粒麦、片栗粉、じゃがいも	バター、ねぎごま、白すりごま、サラダ油	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、こまつな	ごぼう、玉葱、しょうが、しょうが、にんにく、キャベツ	(皿) ピラフ・揚げ物 (大碗) スープ (小碗) サラダ	819 36.7
19木	かつお飯	○	小松菜のごま和え おでん 愛まどんな	★うずら卵、つみれ、かつお、揚げ、ボール、さつま揚げ、焼き竹輪、かんもどき	★飲む牛乳、結びこんぶ	★竹輪、精白米、粒麦、さとう、板こんにゃく、じゃがいも	白ごま、白すりごま、ねぎごま	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、はくさい、だいこん、愛まどんな	(皿) おでん (大碗) かつおめし (小碗) ごま和え	745 35.4
20金	冬至給食 かぼちゃいり ほうとう	○	わかさぎの唐揚げ アーモンド和え さつまいものはちみつゆず煮	豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲む牛乳、わかさぎ	★冷凍ほうとう、さといも、片栗粉、さとう、さつまいも、はちみつ	サラダ油、アーモンド粉、バター	にんじん、かぼちゃ、こまつな	だいこん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、ゆず、りんご	(皿) 唐揚げ・和え物 (大碗) ほうとう (小碗) さつまいも	701 27.4
23月	すきやき丼	○	きゃべつのごんぶ和え フルーツ盛り合わせ	豚肉、焼き豆腐	★飲む牛乳、塩昆布	★車麩、精白米、粒麦、しらたき、さとう	サラダ油、白ごま油	にんじん	えのきたけ、玉葱、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモンみかん、りんご、バナナ	(皿) おでん (大碗) ご飯 (小碗) 和え物	722 26.4
24火	セレクト給食 クリスマスメニュー クリスマスピラフ	○	フライドチキン 小松菜チーズサラダ ABCトマトスープ チョコレートムース バターピールゼリー	★たまご、ハム、鶏肉、ベーコン、ゼラチン、豆乳、粉寒天	★飲む牛乳、牛乳、チーズ、生クリーム	精白米、粒麦、さとう、コーンスターチ、チョコレート、メープルシロップ	バター、サラダ油	にんじん、赤パプリカ、こまつな、トマト	にんにく、玉葱、ホールコーン、キャベツ、セロリ、ぶなしめじ、りんご、ジュース	2学期最後の給食 (皿) ピラフ・肉 (大碗) トマトスープ (小碗) サラダ (カップ) デザート	883~ 38.0~

* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食目標
寒さに負けない体をつくろう!

お願い

2学期の給食は、12月24日(火)が最終日です。当番の生徒は、白衣・配膳カバリーを持ち帰ります。洗濯して学校へ持ってきていただくようよろしくお願いいたします。尚、3学期の給食は、1月9日(木)からです。

* 裏面に給食だよりを掲載しました。ご覧ください。