

12月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	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 たんぱく質
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
1 月	麦入りごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ かみかみ佃煮 けんちん汁	ちくわ ちりめんじゃこ かつお節 豆腐	牛乳 塩昆布	人参	大根 白菜 ごぼう	米 麦 小麦粉 てんぷら粉 三温糖	油 ごま	738 kcal 30.3 g
2 火	麦入りごはん 牛乳	サバのピリ辛煮 かみかみ佃煮 にんじんしりしりカレー風味	サバ 厚揚げ 卵 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ	米 麦 三温糖 こんにゃく	油	778 kcal 36.0 g
3 水	麦入りごはん 牛乳	豚肉すき焼き風煮 あいませ	豚肉 焼き豆腐 油あげ ちくわ	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 白ネギ 干ししいたけ	米 麦 しらたき 三温糖	油 ごま	725 kcal 31.0 g
4 木	コッペパン 牛乳	シイラのハーブグリル 大根としめじのクリーム煮 添え野菜	シイラ ベーコン	牛乳 バター	人参 パジル さやいんげん	玉ねぎ 大根 しめじ	パン ジャが芋 パン粉 小麦粉	オリーブ油 油	726 kcal 34.7 g
5 金	麦入りごはん 牛乳	おでん ごまネーズ和え	ちくわ うすら卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根	米 麦 里芋 こんにゃく 三温糖	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	702 kcal 27.9 g
1年生献立★生姜で魚の臭みをとるという工夫を考えてくれたそうです！具たくさんみそ汁で温まりましょう♪									
★ 8 月 ★	麦入りごはん 牛乳	サンマの生姜焼き ほうれん草のおひたし さつま芋のみそ汁	サンマ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 もやし 白ネギ しょうが	米 麦 三温糖 さつま芋	油	758 kcal 28.2 g
9 火	麦入りごはん 牛乳	鶏肉とポテトフライの ピリから揚げ 冬野菜の白みそ汁	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 もやし 白ネギ	米 麦 じゃが芋 かたくり粉 三温糖	油 ごま油 ごま	843 kcal 29.4 g
10 水	ゆかりごはん 牛乳	サケの塩焼き 大根としめじのそぼろ煮 インゲンのドレ和え	サケ 豚肉 ちくわ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン 大根	米 麦 里芋 三温糖	ドレッシング	713 kcal 31.3 g
11 木	小型パン 牛乳	カレーうどん 大根入り海藻サラダ コアコアプラス ブルーベリージャム	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト 茎わかめ わかめ こんぶ	人参	玉ねぎ 白菜 白ネギ 大根 きゅうり	パン ジャム うどん 三温糖	油 ごま油 カレールウ	713 kcal 30.4 g
12 金	麦入りごはん 牛乳	イカのレモン風味 さつま揚げのきんぴら カレーキャベツ	イカ さつま揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ	米 麦 かたくり粉 しらたき 三温糖	油 ごま油 ごま	750 kcal 29.8 g
15 月	麦入りごはん 牛乳	大根とブリのうま煮 ビーフン炒め	ブリ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが キャベツ 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉 ビーフン	油 ごま油	758 kcal 31.0 g
今月の地場産物（16～22日）の野菜はブロッコリー・白菜・里芋・大根です。旬の野菜を美味しくいただきます♪									
16 火	麦入りごはん 牛乳	ししゃもフライ 変わり豚汁 三色和え	ししゃも 豚肉 みそ 厚揚げ 豆乳	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ れんこん キャベツ コーン	米 麦 三温糖 里芋	油 ごま	782 kcal 27.6 g
17 水	麦入りごはん 牛乳	マーボー大根 大豆サラダ	豚肉 大豆 ツナ みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 だけのこ キャベツ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油 ノンエッグマ ヨネーズ	756 kcal 30.7 g
18 木	小型パン 牛乳	パンネのトマトソース煮 カブとほうれん草の和え物	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	ほうれん草 トマト	玉ねぎ かぶ コーン	パン 三温糖 パンネ	ドレッシング 油	741 kcal 32.8 g
1年生献立★皆が好きな料理をイメージしてくれたそうです。とってもいい献立名なので、チャームポイントです◎									
★ 19 金 ★	麦入りごはん 牛乳	体ほっかほかカレー 焼きウインナー お花畑サラダ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー にんにく	米 麦 じゃが芋	カレールウ ドレッシング 油	764 kcal 30.1 g
クリスマス&冬至メニュー★皆が好きなから揚げをゆず風味にしました。今日は、冬至なので、冬至野菜もたくさんたくさん食べましょう。									
22 月	麦入りごはん 牛乳	鶏のゆず香り揚げ 冬至野菜のみそ汁 添え野菜 お米deクリスマスケーキ	鶏肉 大豆 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ しょうが 白菜 コーン 大根 ゆず	米 麦 ケーキ かたくり粉 三温糖	油	890 kcal 30.9 g

連絡事項



※献立は都合により変更することがあります。

※明和町のHPに給食の写真が掲載されています。お時間のある時にご覧ください。 →

※1年生の生徒が夏休みの家庭科の課題で考えてくれた献立には★マークがついています。

