

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	
2 月	麦入りご飯 牛乳	豚肉の紅茶煮 じゃが芋と厚揚げのみそ煮 ポイル野菜	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	ごま ノンエッグマ ヨネース	718 kcal 29.2 g
3 火	麦入りご飯 牛乳	ボークハムカツ キャベツとチキンのかんきつ風味 沢煮焼	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	人参	白ねぎ 大根 ごぼう キャベツ 干ししいたけ	米 麦 里芋 パン粉 かたくり粉	油 ドレッシング	736 kcal 28.0 g
根野菜とは、根茎部分を食べる野菜のことで根菜類とも言います。代表的な根菜には、人参・山芋・大根・ごぼう・かぶ・さつまいも等があります。									
4 水	セルフおにぎり 牛乳	ツナそぼろ キャベツのちりめん和え 根っこ野菜のみそ汁 手巻きのり	ツナ 豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり ちりめん かつお節	人参	キャベツ ごぼう かぶ しょうが コーン	米 麦 三温糖 さつま芋		749 kcal 33.8 g
5 木	小型パン 牛乳	カレーうどん ツナマヨサラダ みかんゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン 白ねぎ	パン うどん	油 ゼリー カレールウ ノンエッグマ ヨネース	730 kcal 29.9 g
6 金	麦入りご飯 牛乳	大根とブリのうま煮 野菜炒め	ブリ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根 しょうが	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	730 kcal 29.4 g
ひじきは明和町産の特産物で、カルシウムや鉄、食物繊維などの栄養素が豊富です。海藻の一種で、日本の伝統的な食べ物です。									
9 月	キムたくご飯 牛乳 	フライドポテト ひじきサラダ 卵スープ	豚肉 ハム 卵 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	人参	白菜 大根 コーン きゅうり	米 麦 じゃが芋 三温糖	油	756 kcal 29.2 g
10 火	麦入りご飯 牛乳	かみかみごぼう入りバーグ 花野菜添え 中華風スープ	鶏肉 豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう カリフラワー コーン もやし	米 麦 パン粉 三温糖	油 ドレッシング	724 kcal 27.6 g
11 水	麦入りご飯 牛乳	イカのしそ粉揚げ おかか和え 豚汁	イカ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 かつお節	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油	717 kcal 32.0 g
先生にも人気の高いアングレース☆サクッと揚がったお肉にカリカリのパン粉とソースの相性抜群。ハンバーガーに挟んで食べてね。									
12 木	バーガーパン 牛乳 	豚肉のアングレース ポイルキャベツ コンソメスープ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根	パン 三温糖 パン粉 かたくり粉	油	742 kcal 31.1 g
鶏めしの具を自分でご飯に混ぜて、食べよう！冬は汁物や暖かい食べ物が一番美味しい！！みそ味のおでんだよ。									
13 金	麦入りご飯 牛乳 	鶏めしの具 みそおでん 豆乳抹茶蒸しパン	鶏肉 ちくわ うずら卵 みそ 厚揚げ 豆乳	牛乳	人参 抹茶粉	玉ねぎ 干ししいたけ ごぼう 大根	米 麦 三温糖 こんにゃく ホットケーキ用粉	油	761 kcal 28.7 g
シイラは白身魚で淡泊ですが、身も柔らかく食べやすいです。タンパク質が豊富で、カロリーや塩分が控えめになっています。									
16 月	麦入りご飯 牛乳 	シイラの竜田揚げ かおり和え じゃが芋の卵とじ	シイラ 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	米 麦 三温糖 かたくり粉 しらたき じゃが芋	油	740 kcal 33.8 g
17 火	麦入りご飯 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 大根 しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油 ノンエッグマ ヨネース	739 kcal 30.3 g
18 水	麦入りご飯 牛乳	カツオの五色炒め もずくと豆腐のスープ	カツオ 大豆 豆腐	牛乳 もずく	人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ	米 麦 三温糖 さつま芋 かたくり粉	油	720 kcal 29.1 g
毎月19日は食育の日☆旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り越えよう！！本日使用している地元野菜→かぶ・人参・ブロッコリー									
19 木	小型パン 牛乳	パンネのトマトソース煮 カブとブロッコリーの和え物	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ かぶ にんにく コーン	パン パンネ 三温糖	油 ドレッシング	748 kcal 34.1 g
冬至＆クリスマスメニュー★皆が大好きなから揚げを、ほんのりゆず風味にしました。もちろん手作り！クリスマスケーキもつきます。									
20 金	麦入りご飯 牛乳 	鶏のゆず香り揚げ 白菜のごま和え 冬至野菜のみそ汁 クリスマスケーキ	鶏肉 大豆 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 かぼちゃ	大根 白菜 しょうが ゆず	米 麦 三温糖 かたくり粉 ケーキ	油 ごま	870 kcal 36.7 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。



←厨房内で、一から手作業で調理しています。



