



12月予定献立表



上市町立上市中央小学校

| | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 使用している食品 | | | | | |
|-----|-------------------|----|--|-------------------------------|--------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------|
| | | | | 【赤】 血や肉や骨をつくる | | 【緑】 体の調子を整える | | 【黄】 熱や力になる | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| 1木 | ごはん | ○ | いわしのうめに くきわかめのきんぴら ちゃんこなベ チーズ | いわし とりにく うすあげ | 牛乳 くきわかめ チーズ | にんじん みすな | ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ はくさい うめぼし えのきたけ | ごはん さとう こんにやく | あぶら ごまあぶら ごま |
| 2金 | りんごパン | ○ | さくらますのハーブあげ ふゆやさいのクリームパンネ ポトフ | さくらます ベーコン とりにく | 牛乳 なまクリーム | にんじん かぶのは | ねぎ かぶ たまねぎ キャベツ | りんごパン でんぶん パンネ じゃがいも | あぶら オリーブオイル バター |
| 5月 | わかめ じゃこ ごはん | ○ | ほっけのしおやき おひたし さつまじる | ほっけ みそ ぶたにく あつあげ | 牛乳 わかめ しらすぼし | にんじん こまつな | もやし だいこん しょうが ねぎ | ごはん さつまいも こんにやく | ごまあぶら ごま |
| 6火 | ごはん | ○ | あじのしょうがやき きりほしだいこんのケチャップいため きのこのたまごとし | あじ たまご ベーコン ぶたにく あつあげ | 牛乳 | にんじん ピーマン | しょうが たまねぎ もやし きりほしだいこん しいたけ しめじ | ごはん さとう じゃがいも こんにやく | オリーブオイル |
| 7水 | ごはん | ○ | セレクトきょうしゅく ぶたにくとだいのねぎソースがらめ ピーナッツあえ みそしる ★りんごタルト ☆みかんゼリー | ぶたにく だいのす とうにゅう あつあげ | 牛乳 みそ | にんじん こまつな | しょうが ねぎ キャベツ だいこん はくさい しめじ ★りんご ☆みかん | ごはん さとう ★こめこ でんぶん | あぶら ごまあぶら ピーナッツ |
| 8木 | ごはん | ○ | ぶりのみそやき レモンびたし こうやどうふのふくめに はいがふりかけ | ぶり みそ こうやどうふ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ きゅうり だいこん レモン | ごはん さとう こんにやく じゃがいも | ごま |
| 9金 | あげパン | ○ | ウインナー ジンジャーサラダ やさいスープ ヨーグルト | きなこ ウインナー とりにく | 牛乳 ヨーグルト | にんじん かぶのは | きゅうり しょうが たまねぎ はくさい かぶ りんご | コッペパン さとう さつまいも | あぶら |
| 12月 | ごはん | ○ | とんかつのあまからに アーモンドあえ なめこじる | ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | はくさい もやし たまねぎ だいこん なめこ ねぎ | ごはん さとう こむぎこ パンこ | あぶら アーモンド |
| 13火 | ごはん | ○ | にしんのてりやき まめみそあえ ごまけんちん りんご | にしん みそ とうふ だいのす とりにく | 牛乳 | にんじん こまつな | はくさい しょうが ねぎ ごぼう だいこん りんご | ごはん さとう さといも こんにやく | ごま |
| 14水 | むぎごはん | ○ | ふゆやさいカレー ゆでたまご だいこんサラダ | ぶたにく たまご | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん | しょうが にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ れんこん カリフラワー だいこん とうもろこし | ごはん むぎ さとう じゃがいも | あぶら |
| 15木 | ごはん | ○ | やさいシューマイ のりしおあえ マーボーどうふ | ぶたにく とうふ たら あかみそ | 牛乳 のり | にんじん | きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ | ごはん さとう でんぶん シューマイのかわ | あぶら ごまあぶら |
| 16金 | セサミパン | ○ | わかさぎフリッター ブロッコリーサラダ はくさいのクリームに | とりにく わかさぎ なまクリーム | 牛乳 | にんじん ブロッコリー かぼちゃ | キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ ねぎ | セサミパン さとう こめこ こむぎこ | あぶら オリーブオイル |
| 19月 | ごはん | ○ | ナッツキャラメルポテト ゆかりづけ すきやき | ぎゅうにく やきどうふ | 牛乳 なまクリーム | にんじん あかじそ こまつな | はくさい ねぎ えのきたけ きゅうり | ごはん さとう さつまいも みすあめ こんにやく | あぶら バター カシューナッツ |
| 20火 | げんりょう ごはん | ○ | さけのごまみりんやき こんぶあえ みそにこみうどん みかん | さけ あかみそ ぶたにく うすあげ | 牛乳 こんぶ | にんじん チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ はくさい にんにく みかん | ごはん さとう うどん | ごま |
| 21水 | ごはん | ○ | ちぐさやき しょうがびたし ぶたにくとだいこんのうまに | たまご みそ ぶたにく あつあげ | 牛乳 | にんじん にら さやいんげん | キャベツ きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ | ごはん さとう じゃがいも こんにやく | あぶら |
| 22木 | ごはん | ○ | とうじこんだて かぼちゃのチーズフライ かぶのゆずあえ だいのすのいそに | ぶたにく だいのす あつあげ | 牛乳 チーズ ひじき | にんじん こまつな かぼちゃ かぶのは さやいんげん | かぶ きゅうり ゆず | ごはん さとう さつまいも こむぎこ パンこ こんにやく | あぶら |
| 23金 | クリスマス ライス | ○ | クリスマスこんだて てりやきチキン ごまポテトサラダ コーンスープ クリスマスデザート | ベーコン とりにく とうにゅう | 牛乳 | にんじん ピーマン パセリ | たまねぎ きゅうり とうもろこし いちご | ごはん さとう さつまいも みすあめ | あぶら マヨネーズ ごま |

※学校の行事等や作物の収穫状況によって献立を変更することがありますのでご了承ください。