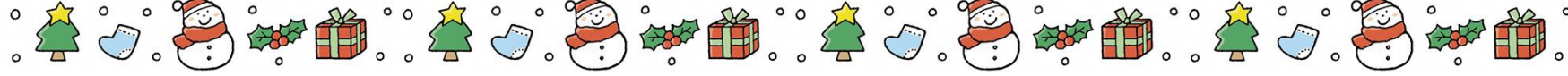




令和2年12月分 学校給食献立予定表



きれいにてをあらおう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
1 火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆
	☆ひじきポテト		ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも・さとう	あぶら	大豆 小麦
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳
2 水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	138カレー	あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく) 【だいす】		にんじん	【きりほしだいこん】 たまねぎ・【なす】 にんにく		カレールウ あぶら	牛肉 豚肉 大豆 りんご 小麦 バナナ
	チーズいりオムレツ	【たまご】	チーズ			さとう・でんぷん	あぶら	卵 乳
	*おこめのタルト					【おこめのタルト】		小麦 卵 乳 大豆
3 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とんこつラーメン	【ぶたにく】・【やきぶた】 なると		にんじん	キャベツ・もやし ねぎ・きくらげ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま ゼラチン
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま
4 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ポトフ	とりにく・ウインナー		にんじん	たまねぎ・キャベツ しめじだけ	じゃがいも	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦
	サーモンバーグのおろしソース	さけ・たらすりみ		【おおば】	たまねぎ・【れんこん】 だいこん	さとう	あぶら	さけ 大豆 小麦
7 月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	すましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん	えのきたけ・ねぎ ほししいたけ			大豆 小麦
	てりやきハンバーグ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦
8 火	こめこパン					【こめこパン】		小麦 乳 大豆 豚肉
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	◆サーモンのチャウダー	ベーコン・さけ とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 さけ 大豆
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・でんぷん こめのパンこ・さとう	あぶら	鶏肉 大豆
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉
	ココアパウダー						ココアパウダー	大豆
9 水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし ねぎ	でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま
	◆☆とりにくのチリソース	とりにく			ねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉
10 木	わかめごはん		わかめ			【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	かんとくに	とりにく・はんぺん	こんぶ	にんじん	【だいこん】・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	とうふのごまみそだれ	とうにゅう・あかみそ				さとう・でんぷん	あぶら・ごま	大豆 ごま 小麦
11 金	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	けんちんじる	とりにく・【とうふ】		にんじん	こんにゃく・ごぼう だいこん・ねぎ		ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま 小麦
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう	あぶら	大豆 小麦

・* _____ するしのみかんのかわ、おこめのタルトのからぶくろ、ヨーグルト、クリスマスケーキのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

- ◆はおうぼこんだてです。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・4日、7日、10日、11日、17日、23日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。
- ・きゅうしょくをくばるときの かんせんぼうしのため おかずのかずをへらしています。

2日(水)は、「いちのみやをたべるがっこうきゅうしょくのひ」です。いちのみやしてせいさんされた、たまごやさいをしようしています。かんしゃのきもちをわすれずにあじわってたべましょう。

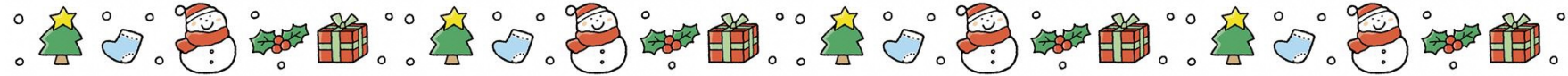
8日(火)の「サーモンのチャウダー」は葉栗中学校のせいとがかんがえたこんだてです。

9日(水)の「とりにくのチリソース」は奥中学校のせいとがかんがえたこんだてです。





令和2年12月分 学校給食献立予定表



きれいにてをあらおう

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
14月	ごはん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちawanむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆
	☆あじフリッター・3こ	あじ	オキアミ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦
15火	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ちゅうかはん	【ぶたにく】・えび いか・【うすらたまご】		にんじん	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 大豆 小麦 ごま
	ポークシューマイ・2こ	【ぶたにく】			たまねぎ	でんぷん・さとう こむぎこ		豚肉 大豆 小麦
16水	りんごパン					りんごパン		小麦 乳 大豆 豚肉 りんご
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ホワイトシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	かぶ・たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆
	ハーブチキンのトマトソース	とりにく		【トマト】		さとう	あぶら	鶏肉 りんご 大豆
	*クリスマスケーキ					クリスマスケーキ		乳 卵 小麦 大豆
17木	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	やさいはるさめスープ	とりにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし ほししいたけ・とうもろこし	はるさめ	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦
	やきにくどん	【ぶたにく】		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ にんにく	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご ごま
18金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	キャベツとコーンのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・ねぎ			大豆
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆
	しらすのつくだに		【しらす】・かんでん			さとう		大豆 小麦
21月	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	とうじのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ ミックスみそ		かぼちゃ・にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ			大豆
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉
22火	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	あんかけふうソフトめん	ウインナー・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 ゼラチン 乳 りんご
	ほしがたはんぺん	たらすりみ・いか	あおさ		とうもろこし	こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら	いか 小麦
23水	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	じゃがいものカレーに	あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく)		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉
	(おこのみソース)							もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉
*みかん				みかん				

・* _____ するしのみかんのかわ、おこめのタルトのからぶくろ、ヨーグルト、クリスマスケーキのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

・◆はおうぼこんだてです。

・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

・4日、7日、10日、11日、17日、23日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

・きゅうしょくをくばるときの かんせんぼうしのため おかずのかずをへらしています。



好評献立のレシピを公開しています。