



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くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん	
1 火	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
2 水	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	【ふたにく】・【やきふた】 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	ふたにく		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
3 木	ごはん					【こめ】		
	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
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	ふたにく・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	ごはん					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳
	ふたじる	【ふたにく】・【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
9 水	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
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
	かんとうに	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
	ちゅうかはん	【ふたにく】・えび いか・【うずらたまご】		にんじん	たまねぎ・はくさい だけのこ・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	【ふたにく】			たまねぎ	でんぷん・さとう こむぎこ		豚肉 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かいしゅうします。

・◆はおうほこんだてです。

・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。

・【 】のしよ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。)

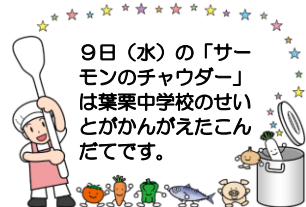
・こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎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。

・1日、4日、7日、10日、15日、16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。

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



9日(水)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。

好評献立のレシピを公開しています。





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	
		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	
14月	ごはん					【こめ】		
	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
15火	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 こま
	*みかん				みかん			
16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
17木	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
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
	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
21月	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
22火	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
23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

・* ____ し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かいしゅうします。

・◆はおうほこんだてです。

・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしよします。

・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしよしています。(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よみりよは、こぶくろタイプです。

・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆しるしはセンターであげてちよりしてあります。

・1日、4日、7日、10日、15日、16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。

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



22日(火)は、「いちのみやをたべるがっこうきゅうしよくのひ」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よう。

23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。

