



<p>1日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしと ほうれん草 のナムル</td> <td>大豆と 煮干しの 揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニ 青りんご ゼリー</td> <td>豚肉の みそ炒め</td> </tr> </table>	もやしと ほうれん草 のナムル	大豆と 煮干しの 揚げ煮	ミニ 青りんご ゼリー	豚肉の みそ炒め	<p>2日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼう サラダ</td> <td>さつまいもの チーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>コーン 炒り卵</td> <td>チキンライス の具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	ごぼう サラダ	さつまいもの チーズ焼き	コーン 炒り卵	チキンライス の具	<p>5日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポーク ビーンズ</td> <td>ポパイ サラダ</td> </tr> <tr> <td>梨 ゼリー</td> <td>白身魚フライ タルタルソース</td> </tr> </table>	ポーク ビーンズ	ポパイ サラダ	梨 ゼリー	白身魚フライ タルタルソース	<p>6日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ベーコン炒め</td> <td>ポテト サラダ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>タンドリー チキン</td> </tr> </table>	小松菜の ベーコン炒め	ポテト サラダ	チーズ	タンドリー チキン	<p>7日(水) 大根ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと 水菜の ごまサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>抹茶 わらび 餅</td> <td>エテカレイの 唐揚げ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	キャベツと 水菜の ごまサラダ	五目豆	抹茶 わらび 餅	エテカレイの 唐揚げ
もやしと ほうれん草 のナムル	大豆と 煮干しの 揚げ煮																							
ミニ 青りんご ゼリー	豚肉の みそ炒め																							
ごぼう サラダ	さつまいもの チーズ焼き																							
コーン 炒り卵	チキンライス の具																							
ポーク ビーンズ	ポパイ サラダ																							
梨 ゼリー	白身魚フライ タルタルソース																							
小松菜の ベーコン炒め	ポテト サラダ																							
チーズ	タンドリー チキン																							
キャベツと 水菜の ごまサラダ	五目豆																							
抹茶 わらび 餅	エテカレイの 唐揚げ																							
<p>8日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げ シュウマイ</td> <td>わかめ和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁 豆腐</td> <td>ピピンパの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p> <p>給食なし 城北中</p>	揚げ シュウマイ	わかめ和え	杏仁 豆腐	ピピンパの具	<p>9日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>レモン ゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神 漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>冬野菜 カレー</p> <p>全曜日は カレーの日</p> <p>給食なし 城北中</p>	イタリアン サラダ	レモン ゼリー	福神 漬け	コロッケ	<p>12日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の 炒め煮</td> <td>白菜の 塩昆布和え</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>豚肉の 竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>	大根の 炒め煮	白菜の 塩昆布和え	みかん 缶	豚肉の 竜田揚げ	<p>13日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>かぼちゃ サラダ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬け</td> <td>ハンバーグ 和風きのこ ソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>	もやし炒め	かぼちゃ サラダ	きゅうり 漬け	ハンバーグ 和風きのこ ソース	<p>14日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>ブロッ コリー</td> <td>スペイン風 バイクドエッグ</td> </tr> </table> <p>給食なし 白糸中 城北中</p>	グリーン サラダ	オレンジ	ブロッ コリー	スペイン風 バイクドエッグ
揚げ シュウマイ	わかめ和え																							
杏仁 豆腐	ピピンパの具																							
イタリアン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	コロッケ																							
大根の 炒め煮	白菜の 塩昆布和え																							
みかん 缶	豚肉の 竜田揚げ																							
もやし炒め	かぼちゃ サラダ																							
きゅうり 漬け	ハンバーグ 和風きのこ ソース																							
グリーン サラダ	オレンジ																							
ブロッ コリー	スペイン風 バイクドエッグ																							
<p>15日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>きのこの ナポリタン</td> <td>コールスロー サラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン 缶</td> <td>白身魚の マスタード焼き</td> </tr> </table>	きのこの ナポリタン	コールスロー サラダ	パイン 缶	白身魚の マスタード焼き	<p>16日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>うすら 卵煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー 豆腐</p> <p>給食なし 白糸中</p>	春雨サラダ	みかん	うすら 卵煮	春巻き	<p>19日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の ごま和え</td> <td>ピリ辛 ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table> <p>給食なし 白糸中</p>	切干大根の ごま和え	ピリ辛 ごぼこん	黄桃缶	やきとり風	<p>20日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>おからの 炒り煮</td> </tr> <tr> <td>みかん ゼリー</td> <td>さばの 塩こうじ焼き</td> </tr> </table> <p>ぼかぼか 汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	小松菜の ごま和え	おからの 炒り煮	みかん ゼリー	さばの 塩こうじ焼き	<p>21日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>かぼちゃの そぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>ちくわの 磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>冬至献立</p>	ツナサラダ	かぼちゃの そぼろ煮	きな粉 団子	ちくわの 磯辺揚げ
きのこの ナポリタン	コールスロー サラダ																							
パイン 缶	白身魚の マスタード焼き																							
春雨サラダ	みかん																							
うすら 卵煮	春巻き																							
切干大根の ごま和え	ピリ辛 ごぼこん																							
黄桃缶	やきとり風																							
小松菜の ごま和え	おからの 炒り煮																							
みかん ゼリー	さばの 塩こうじ焼き																							
ツナサラダ	かぼちゃの そぼろ煮																							
きな粉 団子	ちくわの 磯辺揚げ																							
<p>22日(木) パン</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツの サラダ</td> <td>カラフル 炒り卵</td> </tr> <tr> <td>イチゴ ジャム</td> <td>チキンカツ</td> </tr> </table> <p>コーン ポタージュ スープ</p> <p>給食なし 白糸中</p>	キャベツの サラダ	カラフル 炒り卵	イチゴ ジャム	チキンカツ	<p>23日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ウイナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>ミルク クレープ</td> <td>ドライカレー の具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p> <p>全曜日は カレーの日</p> <p>給食なし 白糸中</p>	大根サラダ	ウイナー ポテト	ミルク クレープ	ドライカレー の具	<p>12月22日(木)は パン給食です</p> <p>今年度2回目のパン給食です。パンは直接素手で触るので、いつもより念入りに手洗いをしましょう。</p>		<p>~~今月の地産地消~~</p> <p>7日(水) エテカレイ 先月に引き続き骨付きエテカレイの登場です。ヒレの部分としっぽはバリバリとおいしく食べられます。真ん中の大きい骨とエラの骨を上手にとって食べましょう。</p> <p>20日(火) さば 塩こうじに漬け込むことで、塩味とうまみがプラスされ身がふっくらと柔らかくなります。</p> <p>冬至とかぼちゃ 今年の冬至は12月22日です。給食では1日早くかぼちゃを食べます。昔から冬至には栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清める習慣があります。夏にとれたかぼちゃを、野菜の少ない冬まで保存して食べた昔の人の知恵ですね。</p> <p>ビタミンC β-カロテン</p>												
キャベツの サラダ	カラフル 炒り卵																							
イチゴ ジャム	チキンカツ																							
大根サラダ	ウイナー ポテト																							
ミルク クレープ	ドライカレー の具																							

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。



12月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1日 (木)	822 kcal	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤
		もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
2日 (金)	826 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
5日 (月)	842 kcal	コーン炒り卵	コーン、卵、塩、こしょう、米油
		白身魚フライ、タルタルソース	(白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉)、米油、ノンエッグタルタルソース
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
6日 (火)	838 kcal	梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		タンドリーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		小松菜のベーコン炒め	小松菜、キャベツ、ベーコン、米油、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
7日 (水)	862 kcal	チーズ	チーズ
		大根ごはん	大根、油揚げ、干しいたけ、鶏肉、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
		エテカレイの唐揚げ	エテカレイ、片栗粉、米油
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
8日 (木)	903 kcal	五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)
		ピビンバの具	豚肉、太もやし、ごぼう、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		揚げシュウマイ	(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、土生姜、さとう、塩、小麦粉)、米油
9日 (金)	917 kcal	わかめ和え	キャベツ、水菜、ごま、たきこみわかめ
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		冬野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、米油、カレールーウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		クロquette	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
12日 (月)	886 kcal	イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		豚肉の竜田揚げ	豚肉、しょうゆ、酒、土生姜、片栗粉、米油
13日 (火)	794 kcal	大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		白菜の塩昆布和え	白菜、キャベツ、塩、塩昆布
		フルーツ	みかん缶
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
1日 (木)	822 kcal	もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		漬け物	きゅうり漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
14日 (水)	825 kcal	チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		スペイン風ベイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		フルーツ	オレンジ
15日 (木)	785 kcal	ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
		白身魚のマスタード焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
16日 (金)	858 kcal	フルーツ	パイン缶
		しそふりかけ	しそふりかけ
		マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース) 米油
19日 (月)	818 kcal	春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
20日 (火)	870 kcal	切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、つきこんにやく、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油、
		フルーツ	黄桃缶
		さばの塩こうじ焼き	さば塩こうじ漬け
21日 (水)	869 kcal	小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ぼかぼか汁	豚肉、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
22日 (木)	957 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、にんじん、鶏挽肉、さとう、しょうゆ、片栗粉
23日 (金)	825 kcal	きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		パン	(小麦粉、イースト、塩、マーガリン、さとう、脱脂粉乳、ビュアナナチュラル(パン品質改良剤))
		チキンカツ	(ささみ、じゃがいも、パン粉、塩、さとう、油)、米油
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
1日 (木)	794 kcal	カラフル炒り卵	卵、赤パプリカ、さとう、塩、こしょう、米油
		イチゴジャム	イチゴジャム
		コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、バセリ
2日 (金)	825 kcal	コンボタージュスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、バセリ
		ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールーウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
3日 (土)	825 kcal	ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナー、塩、こしょう、米油
		ミルクレープ	(小麦粉、卵、マーガリン、さとう、乳、大豆)