

12月 給食献立表



令和2年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					骨・筋肉・血をつくる	カと体温のもと	身体の調子を整える	
1	火	ごはん	豆腐と花麩の澄まし汁・豚肉の味噌焼き・野菜のゆかり和え	メープルマフィン	豆腐・豚肉	油	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参	
2	水	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁・鯖の塩焼き・和風サラダ	うどんかりんとう	鯖	ドレッシング	小松菜・ねぎ・きゅうり・わかめ	
3	木	ごはん	里芋と大根の味噌汁・鶏肉のケチャップ焼き・磯和え	ココアプリン	鶏肉	里芋	大根・玉ねぎ・白菜・人参	
4	金	カレーピラフ	シチュー・コールスローサラダ	和風餃子ピザ	鶏肉	じゃがいも	人参・ブロッコリー・きゅうり	
5	土	あんかけうどん	あんかけうどん・野菜と鶏ささみの和え物・チーズ	パン・ゼリー	鶏ささみ・しらす	うどん	キャベツ・人参・きゅうり・もやし	
7	月	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・肉じゃが・野菜の胡麻和え	ウィンナーロール	豚肉	じゃがいも・ごま	大根・人参・玉ねぎ・さやいんげん	
8	火	ごはん	かきたま味噌汁・鮭の照り焼き・中華サラダ	じゃこせんべい	鮭・鶏卵	ごま油	玉ねぎ・えのき・もやし・きゅうり	
9	水	ジャムパン	コンソメスープ・チーズハンバーグ・ポテトサラダ	洋風いそべ焼き	豚肉	じゃがいも	えのき・人参・玉ねぎ・きゅうり	
10	木	ポークカレー	ポークカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ゼリー・せんべい	豚肉	じゃがいも・春雨	人参・セロリ・もやし・きゅうり	
11	金	スパゲティ	トマトスープスパゲティ・野菜炒め・チーズ	チヂミ	ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし	
12	土	クリスマス発表会						
14	月	ごはん	大根とおおさの味噌汁・あんかけ卵焼き・野菜のしらす和え	蒸しパン	豚肉・鶏卵・しらす	片栗粉・油	大根・ねぎ・人参・玉ねぎ・キャベツ	
15	火	ふりかけごはん	えのきと麩の味噌汁・豚肉の生姜焼き・野菜のおかか和え	フルーチェ	豚肉	じゃがいも	えのき・ねぎ・キャベツ・人参	
16	水	きりたんぼ	きりたんぼ・野菜の塩昆布和え・チーズ	焼き芋	鶏肉・しらす	ごま	せり・ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
17	木	コッペパン	オニオンベーコンスープ・白身魚のフライ・ごまサラダ	焼きおにぎり	ベーコン・鱈	油・ごま	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
18	金	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・納豆和え	誕生日おやつ	豆腐・鶏肉・納豆	油	ねぎ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	
19	土	山の幸うどん	山の幸うどん・ジャーマンポテト	パン・ゼリー	ウィンナー	うどん・じゃがいも	なめこ・まいたけ・ねぎ・人参	
21	月	ごはん	豆腐となめこの味噌汁・鶏肉の卵とじ・フレンチサラダ	かぼちゃケーキ	鶏肉・鶏卵・ハム	ごま油	なめこ・きゅうり・人参・玉ねぎ	
22	火	炊き込みご飯	豚汁・具だくさんひじき煮・チーズ	お菓子・せんべい	豚肉	じゃがいも・ごま油	人参・ごぼう・さやいんげん	
23	水	ごはん	ほうれん草と油揚げの味噌汁・ぶり大根・野菜のなめたけ和え	お麩ラスク	ぶり	油	ほうれん草・大根・キャベツ・人参	
24	木	カレーうどん	カレーうどん・だいコーンサラダ	フルーチェ	豚肉	うどん・ごま	人参・ほうれん草・大根・きゅうり	
25	金	クリスマスバイキング						
26	土	煮込みそうめん	煮込みそうめん・チーズポテト焼き	パン・ゼリー	鶏肉	そうめん・じゃがいも	白菜・人参・えのき・さやいんげん	
28	月	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	お菓子・せんべい	豚肉	ごま油・ごま	ねぎ・えのき・玉ねぎ・もやし・人参	
29	火	醤油ラーメン	醤油ラーメン・野菜のツナ和え	お菓子・せんべい	ツナ	ラーメン・ドレッシング	もやし・人参・きゅうり・キャベツ	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。
 ※ 給食のメニューをみて気になる食材がありましたらお気軽にご相談ください。