

12月 給食献立表



令和5年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える	
1	金	こぐまオリジナル ミネラルふりかけ	豚汁・ひじきの煮物・チーズ	マーブルケーキ	豚肉	じゃがいも・ごま油	人参・ごぼう・大根 さやいんげん	
2	土	なめこうどん	なめこうどん・チキンサラダ	お菓子	鶏肉	うどん・ドレッシング	ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
4	月	カレーピラフ	シチュー・彩りサラダのごまサラダ	クッキー	鶏肉	じゃがいも	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	
5	火	ごはん	大根とあおさの味噌汁・鮭の塩焼き・なめたけ和え	フライドポテト	鮭	油	大根・キャベツ・人参・ほうれん草	
6	水	ジャムパン	オニオンベークンスープ・スコッチエッグ・コールスローサラダ	五平餅風おにぎり	鶏卵・豚肉	マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり	
7	木	スパゲティー	豆腐とほうれん草のスープ・和風スパゲティー・塩昆布和え	さつまいもケーキ	ベーコン	スパゲティー	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	
8	金	きりたんぼ	きりたんぼ・野菜のツナ和え・チーズ	ココアプリン	ツナ・鶏肉	ドレッシング	せり・ねぎ・人参・もやし・きゅうり	
9	土	クリスマス発表会						
11	月	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鱈のあんかけ煮・磯和え	メロンパンスコーン	鱈	片栗粉	玉ねぎ・ねぎ・人参・もやし・白菜	
12	火	ごはん	里芋と油揚げの味噌汁・豚肉の生姜焼き・白和え	じゃがいもおやき	豚肉	里芋・ごま	玉ねぎ・ほうれん草・人参	
13	水	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鶏肉の卵とじ・胡麻和え	メルティーフレーク	鶏肉・鶏卵	ごま	ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参	
14	木	焼肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	ゼリー・せんべい	豚肉	ごま油・ごま	ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
15	金	醤油ラーメン	醤油ラーメン・餃子	中華風おこわ	豚肉	中華麺・ごま油	もやし・ねぎ・キャベツ・コーン	
16	土	スパゲティー	コーンクリームスパゲティー・フレンチサラダ	お菓子	ベーコン	スパゲティー	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
18	月	ごはん	豆腐ととろろ昆布の味噌汁・オムレツ・だいこんサラダ	たこ焼き風ポテト	鶏肉	ごま・ドレッシング	ねぎ・人参・玉ねぎ・大根・きゅうり	
19	火	ごはん	舞茸とはんぺんのすまし汁・鯖のごま味噌煮・土佐和え	メープルトースト	鯖	ごま	ねぎ・キャベツ・人参・もやし	
20	水	ごはん	大根と油揚げの味噌汁・和風ハンバーグ・納豆和え	誕生日おやつ	豚肉	油	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参	
21	木	チキンカレー	チキンカレー・中華サラダ・フルーツヨーグルト	アメリカンドック	鶏肉	じゃがいも	セロリ・人参・玉ねぎ・きゅうり	
22	金	ほうとう風うどん	ほうとう風うどん・お浸し・チーズ	ゼリー・せんべい	豚肉	うどん	かぼちゃ・ごぼう・ねぎ・白菜	
23	土	野菜ちゃんぽん	野菜ちゃんぽん・海藻サラダ	お菓子	豚肉	ドレッシング	もやし・人参・きゅうり・キャベツ	
25	月	クリスマスお楽しみバイキング						
26	火	ジャムパン	コンソメスープ・鶏肉のマスタード焼き・ヨーグルトサラダ	おにぎり	鶏肉	ごま	えのき・人参・玉ねぎ・キャベツ	
27	水	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・肉じゃが・干草和え	お麩ラスク	豚肉	じゃがいも	小松菜・ねぎ・人参・キャベツ	
28	木	ごはん	かきたま味噌汁・鮭の照り焼き・ゆかり和え	お菓子	鮭・鶏卵	油	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
29	金	カレーうどん	カレーうどん・マカロニサラダ	お菓子	豚肉	マヨネーズ・じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	

※ 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。