




# 令和4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	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：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)	中学年並掲載	
		1くん	2くん	3くん	4くん	5くん	6くん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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			
1 木	ごはん					【こめ】			668	20.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	にくどうふ	ぎゅうにく・やきどうふ かまぼこ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	☆やさいかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
								大豆 小麦 さば		
2 金	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	659	25.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ごもくラーメン(しる)	【ふたにく】・なると		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ ほししいたけ・きくらげ	でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	チヂミ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	大豆 鶏肉 ごま		
	◎きゅうりとツナのちゅうかあえ	まぐろフレーク			きゅうり		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
5 月	ごはん					【こめ】			584	21.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とうふとわかめのスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	ポークシューマイ・2こ	ふたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
6 火	ごはん					【こめ】			657	22.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	◆パワーあふれるもちむぎスープ	とりにく		にんじん	キャベツ・とうもろこし	もちむぎ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆ポテトコロッケ	ふたにく・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		
	◎はなやさいのドレッシングあえ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
7 水	ごはん					【こめ】			663	26.8
	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 【うずらたまご】	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 卵 大豆 小麦		
	きぬあつあげのあまみそがけ	たいす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
8 木	さつまいもごはん					【こめ】 【さつまいも】			625	23.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	いちのみややさいの とうにゅうみそしる	【ふたにく】・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	【はくさい】・【だいこん】		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのはちみつだれ	ふたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	でんぷん・さとう 【はちみつ】	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
9 金	こめこパン					【こめこパン】		小麦 乳 大豆	724	30.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	じゃがいものベーコンに	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆しろみさかなフライ *ヨーグルト	ほき  ほねにきをつけてね				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
12 月	ごはん					【こめ】			577	20.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	のっぺいじる	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		小麦 大豆		
13 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			645	20.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	チキンカレー	とりにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールー あぶら	鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツのいちごパバロア		ぎゅうにゅう		もも・パインアップル ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
	こさかな		かたくちいわし			さとう				

◎ \* しるしのみかんのかわ、りんごのからぶくろ、ヨーグルト、クリスマスデザートの中からようき・スプーンはぎょうしゃがおいしいゅうします。

○ ◆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。

○ ◎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ょうりしてあります。

○ 8日、12日、14日、19日、20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。



**8日(木)は**  
「いちのみやをたべるがっこうきゅうしよくのひ」  
～いちのみやしてつくられたしよくさいが  
たくさんつかわれています～

★いちのみややさいの  
とうにゅうみそしる★  
はくさい、だいこん  
★ハンバーグのはちみつだれ★  
はちみつ

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!

6日(火)の「パワーあふれるもちむぎ  
スープ」は、萩原小学校のじどうがかんがえ  
たこんだてです。



