

12月予定献立表

－食べ物の働きを知って食べよう－

実施回数 14回 平均エネルギー 785kcal 平均たんぱく質 28.9g 加古川市教育委員会 日岡山学校給食センター

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
献立	☐ご飯(小) ●牛乳 ホキのみぞれかけ 卵の花炒り 玉ねぎのみそ汁	☐ご飯(小) ●牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ りんご ココア	☐ご飯(小) そばろご飯(具) ●牛乳 スパニッシュオムレツ ケチャップ(チューブ) オニオンスープ ※カシューナッツ	☐ご飯(小) ●牛乳 ごま煮 ほうれん草ソテー ※じゃこ佃煮	☐ご飯(小) ●牛乳 油淋鶏 野菜サラダ たまねぎドレッシング かぶの卵スープ	食育の日メニュー ☐ご飯 ●牛乳 鯖の塩こうじ焼き ※茎わかめのきんぴら ばち汁	☐菜飯(小) ●牛乳 ちゃんこ 納豆入りかき揚げ みかん	☐ご飯 ビーフカレーライス(ルウ) ●牛乳 大根サラダ ごまドレッシング プルーンヨーグルト	冬至メニュー ☐ご飯(小) ●牛乳 鯖のごま焼き 親鶏のゆずポン酢和え かぼちゃのみそ汁
副食材料	○ホキ 塩・こしょう ☐でんぶん ■揚げ油 ▲大根 酢・塩 ☐砂糖 薄口しょうゆ ○おから ○鶏肉 ○ちくわ △人参 ▲ごぼう △こんにゃく △ねぎ 煮干しだし ☐砂糖 酒・みりん・薄口しょうゆ ■油 ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ □汁ふ △ねぎ 煮干しだし ○みそ	○豚肉 ▲生姜 ○いか ○うずら卵水煮 ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △チンゲン菜 ポークパイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース ■ごま油 ☐でんぶん ■油 ○ぎょうざ 2個 ■揚げ油 ▲りんご 1切 ☐牛乳用ココア 1袋	○まぐろ油漬け ▲生姜 酒・薄口しょうゆ ☐砂糖 ■白ごま ●あおさ粉 ○卵 ○チキンハム(短冊) ☐じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △パセリ ポークパイオン 塩・こしょう 煮干しだし ■油 ■ノンエッグマヨネーズ ケチャップ(チューブ) ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ▲セロリ △パセリ ポークパイオン チキンパイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ■カシューナッツ 1袋	○鶏肉 ○厚揚げ(10g角) ○ちくわ ☐じゃが芋 ▲大根 △人参 △こんにゃく △さやいんげん ■白ごま ☐砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○チキンフランクスライス △ほうれん草 ▲玉ねぎ △人参 ☐マカロニ ▲とうもろこし 塩・こしょう 濃口しょうゆ ■油 ●ちりめんじゃこ ■白ごま ☐砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん	○鶏肉 ☐でんぶん ■揚げ油 ▲白ねぎ ▲にんにく 濃口しょうゆ ☐三温糖 酢 ■ごま油 ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり たまねぎドレッシング ○卵 ○ベーコン ▲玉ねぎ ▲かぶ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ポークパイオン チキンパイオン 塩・こしょう ☐でんぶん	○さば 1切 塩こうじ ○豚肉 こんにゃく ▲ごぼう △人参 ●茎わかめ ○平天 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ☐砂糖 酒・みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 ☐そうめんばち ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ ▲大根 △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	△菜飯の素 ☐強化米 ○鶏肉 ○豚肉 ☐うぶ ○焼き豆腐 ▲白菜 △人参 ○かまぼこ ○油揚げ ▲しめじ ▲白ねぎ △ねぎ 塩・薄口しょうゆ 酒・みりん だし昆布 煮干しだし ○納豆 濃口しょうゆ ○いか ○ちくわ ☐さつま芋 ▲ごぼう △人参 ☐小麦粉 塩・カレー粉 ■揚げ油 ▲みかん 1個	○牛肉 ■油 ▲にんにく ▲生姜 カレー粉 ☐じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲グリーンピース ☐カレールウ1 ☐カレールウ2 ケチャップ ポークパイオン 塩・こしょう とんかつソース 濃口しょうゆ ▲大根 ▲キャベツ △人参 ■ごまドレッシング ●プルーンヨーグルト 1個	○さわら 1切 ▲生姜 ▲にんにく ■白ごま 濃口しょうゆ ☐砂糖 ■ごま油 一味唐辛子 ○親鶏素焼き ▲白菜 ▲えのきたけ 薄口しょうゆ ☐砂糖 ▲ゆず果汁 ○厚揚げ(1cm角) △かぼちゃ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし

日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
献立	クリスマスメニュー ☐ご飯(極小) ●牛乳 フライドチキン ブロッコリーサラダ 柑橘ドレッシング ホワイトシチュー クリスマスケーキ	☐ご飯(小) ●牛乳 鰯の生姜煮 厚揚げのそばろ煮 キャベツのみそ汁	☐麦ご飯 ●牛乳 五目煮 ※切干し大根の甘酢和え しじみの佃煮	☐ご飯 ●牛乳 鯖のみそ煮 白菜とベーコンの蒸し煮 わかめのすまし汁	☐ご飯(小) ●牛乳 ホキフライ ボイル野菜 中濃ソース ビーフンスープ
副食材料	○鶏肉 塩・こしょう ▲にんにく チリパウダー ☐でんぶん ☐上新粉 ■揚げ油 ▲キャベツ △ブロッコリー △人参 柑橘ドレッシング ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 ☐じゃが芋 ▲しめじ ▲とうもろこし △パセリ ベシャメルソース(有塩) ベシャメルソース(無塩) ●牛乳 生クリーム ポークパイオン 塩・こしょう ☐クリスマスケーキ (いちごモンブラン) 1個	○いわし素焼き 1切 ▲生姜 ☐砂糖 酒・濃口しょうゆ ○厚揚げ(10g角) ○鶏ひき肉 ▲生姜 ▲グリーンピース 煮干しだし ☐砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん ☐でんぶん △人参 ▲玉ねぎ ▲キャベツ ○油揚げ ▲えのきたけ ●わかめ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	☐大麦 ☐強化米 ○鶏肉 ○厚揚げ(10g角) ○野菜天ボール ○大豆水煮 ☐じゃが芋 こんにゃく ▲大根 △人参 △さやいんげん ☐砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ▲切干し大根 △人参 ▲きゅうり 酢・塩 ☐砂糖 薄口しょうゆ ■ごま油 ■白ごま ○しじみの佃煮	○さば 1切 ▲生姜 ☐砂糖 ○みそ 酒・みりん ○ベーコン ▲白菜 ポークパイオン 塩・こしょう 酒 薄口しょうゆ ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ ●わかめ △ねぎ 塩・薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	○ホキフライ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○豚肉 ○うずら卵水煮 □ビーフン ▲白菜 △人参 ▲玉ねぎ △ねぎ ▲生姜 ポークパイオン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう 煮干しだし ■ごま油

★冬休を元気に過ごすためのポイント★

★早寝・早起きを心がける

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

★適度に体を動かす

★冬が旬の野菜や果物
を取り入れる

★こまめに手を
洗う

感染症予防に心がけ健康に気を付けて充実した年末年始を過ごしましょう
出典：学校給食 2023.11

冬が旬の野菜や果物
を取り入れる

白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご

栄養豊富なにんじんは、
給食に欠かせない野菜です。

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※印…かみかみメニュー ■…兵庫県産食材
◎物資等の都合により変更する場合があります。◎麦ごはんやわかめごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

給食費引落日：12月25日(水) [11月分]★口座への入金をお願いします★