

# 12月学校給食こんだて表 (幼・小学校用)

日 曜	こんだてめい	あか	き	みどり	給食のない 幼稚園・小学校
1 金	・ピタパン◎ ・チリコンカン ・マカロニサラダ★ ・はるまきスープ ・ぎゅうにゅう	体をつくるもとになるもの ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく	エネルギーのもとになるもの ピタパン あぶら さとう パンこ マカロニ マヨネーズ はるまき	体の調子を整えるもとになるもの たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし もやし はくさい たけのこ ほししいたけ ねぎ	
4 月	・そぼろごはん ・わかさぎフロッター ・ばいにくあえ ・すましじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかさぎフロッター こんぶ わかめ かまぼこ どうふ	しょうゆごはん さとう あぶら ふ	しょうが グリーンピース にんじん だいこん はくさい きゅうり うめ しめじ ねぎ	七美幼
5 火	・ごはん ・さげのしおやき ・こまずあえ ・あつあげとやさいのうまに★ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さげ とりにく さつまあげ あつあげ うずらたまご のりつくだに	ごはん あぶら ごま さとう ぎんなん でんぶ	もやし キャベツ にんじん しょうが だいこん こんにやく さやいんげん	
6 水	・こめこパン ・ポークチャップ ・ブロッコリーサラダ ・カレースープ ・オレンジ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ	こめこパン あぶら あおじぞドレッシング じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ パセリ オレンジ	
7 木	・ごはん ・ちくわのいしがきあげ★ ・なっとうあえ● ・すきやきぶたにく ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちくわ たまご なっとう ぶたにく どうふ	ごはん こむぎこ ごま あぶら じゃがいも さとう	にら キャベツ もやし こんにやく はくさい にんじん ほししいたけ えのき ねぎ	
8 金	・コッパパン ・ハンバーグのトマトソースがけ ・あおなのコーンあえ ・こめこシチュー◎ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	コッパパン さとう ごま じゃがいも あぶら こめこ バター	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	
11 月	・ごはん ・さばのホイルやき ・はくさいとみずなのおひたし ・もずくのかきたまじる★ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ さばのホイルやき もずく たまご	ごはん ごま でんぶ	はくさい みずな にんじん たまねぎ えのき ねぎ	
12 火	・ごはん ・とりにくだいのあげがらめ● ・のりあえ ・ぐだくさんじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく だいのす のり あぶらあげ みそ	ごはん でんぶ あぶら さとう カシユーナッツ	はくさい きゅうり かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	
13 水	・しよくパン ・タンダーリーチキン◎ ・カラフルサラダ ・ポトフ ・スライスチーズ◎ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン スライスチーズ	しよくパン フレンチドレッシング じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー あかバパリカ きバパリカ セロリ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
14 木	・ごはん ・いわしのうめ ・あおなのアーモンドあえ ・ごんこんじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめにあつあげ	ごはん アーモンド さとう さいとも	こまつな はくさい しょうが だいこん にんじん ごぼう	
15 金	・むぎごはん ・ハヤシライス ・メンチカツ(幼稚園) ・ぶたにくコロッケ(小学校) ・コーンスローサラダ ・クリスマスデザート★◎(幼) ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ(幼稚園) ぶたにくコロッケ(小学校)	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう クリスマスデザート(幼稚園)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	
18 月	・ごはん ・はるまき ・くわかめのすのもの ・はっばうさい※★ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう はるまき くわかめ ぶたにく いか えび うずらたまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	だいこん きゅうり あかバパリカ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし	放生津小(5年)
19 火	・ごはん ・ふくらぎのあまみそかけ ・だいのすのごもく● ・じゃがいものそぼろに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ ひじき さつまあげ だいのす ぶたにく	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ ほししいたけ だいこん グリーンピース	
20 水	・ミニコッパパン ・やきそば ・オムレツ★ ・フルーツヨーグルト◎ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり オムレツ ヨーグルト こさかなアーモンド	ミニコッパパン ちゅうかめん あぶら ナタデココ さとう	もやし キャベツ にんじん みかん もも パイナップル バナナ	
21 木	・チキンライス ・ささみフライ ・かいそうサラダ ・ワンドンスープ ・クリスマスデザート★◎(小) ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ささみフライ かいそう ぶたにく	ケチャップごはん あぶら さとう ごま ワンタン クリスマスデザート(小学校)	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース だいこん キャベツ きゅうり もやし はくさい たけのこ ねぎ	

## 今月の射水の食材・・・キャベツ、はくさい、こまつな、ねぎ、だいこん

※ 食材料の都合により変更することもあります。

### 食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合は、  
献立名の横に印を付けましたので参考にしてください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※  
ビーナッツ…▲ 大豆・枝豆・納豆・豆乳(豆腐等の加工食品や調味料は除く)…●



もうすぐ冬休みがはじまります。  
休み中は生活リズムがぐずれやすくなります。  
冬休みだからといってだらだらすごさず  
学校があるときのように、はやね・はやおきを心がけ、  
あさごはんをしっかり食べ、元気にすごしましょう！



日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校
		(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
1 金	・食パン ・タンダーチキン ・カラフルサラダ ・ポトフ ・スライスチーズ	・牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト スライスチーズ	食パン じゃがいも	油 フレンチドレッシング	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 パセリ	カリフラワー セロリ 玉ねぎ キャベツ
4 月	・ご飯 ・いわしの梅煮 ・青菜のアーモンド和え ・こんこん汁	・牛乳	いわしの梅煮 豚肉 厚揚げ	牛乳	ご飯 砂糖 里芋	アーモンド	小松菜 人参	白菜 しょうが 大根 ごぼう
5 火	・ご飯 ・鶏肉と大豆の揚げがらめ ・のり和え ・具だくさん汁	・牛乳	鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 のり	ご飯 でんぶん 砂糖	油 カシューナッツ	小松菜 人参 かぼちゃ	キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ
6 水	・ミニコッペパン ・やきそば ・チキンナゲット ・フルーツヨーグルト	・牛乳	豚肉 いか チキンナゲット	牛乳 青のり ヨーグルト 小魚アーモンド	ミニコッペパン 中華麺 ナタデココ 砂糖	油	人参	もやし キャベツ みかん もも バナナ
7 木	・ご飯 ・ふくらぎの甘みそかけ ・ごま酢和え ・厚揚げと野菜のうま煮	・牛乳	ふくらぎ みそ 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ うずら卵	牛乳	ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま ぎんなん	人参 さやいんげん	しょうが もやし キャベツ 大根 こんにゃく
8 金	・ピタパン ・チリコンカン ・マカロニサラダ ・わかめスープ	・牛乳	金時豆 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピタパン 砂糖 パン粉 マカロニ	油 マヨネーズ		玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 干し椎茸 えのき たけのこ ねぎ
11 月	・ご飯 ・春巻き ・茎わかめの酢の物 ・八宝菜	・牛乳	春巻き 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 茎わかめ	ご飯 砂糖 でんぶん	油 ごま油	赤パプリカ 人参	大根 きゅうり 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし
12 火	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・納豆和え ・すき焼き風煮	・牛乳	鮭 納豆 豚肉 豆腐	牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	にら 人参	キャベツ もやし こんにゃく 白菜 干し椎茸 えのき ねぎ
13 水	・米粉パン ・ポークチャップ ・ブロッコリーサラダ ・ワンタンスープ	・牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳	米粉パン ワンタン	油 青じもドレッシング	さやいんげん ブロッコリー 人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし 白菜 ねぎ たけのこ オレンジ
14 木	・ご飯 ・鯨の竜田揚げ ・三色漬 ・白玉団子汁	・牛乳	鯨 油揚げ みそ	牛乳 のり佃煮	ご飯 でんぶん 団子	油 ごま	人参	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜 えのき ねぎ
15 金	・そぼろご飯 ・卵焼き ・梅肉和え ・すまし汁	・牛乳	鶏肉 豚肉 卵焼き かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	しょうゆご飯 砂糖 ふ	油	グリーンピース 人参	しょうが 大根 白菜 きゅうり 梅 しめじ ねぎ
18 月	・ご飯 ・鯖のホイル焼き ・大豆の五目煮 ・もずくのかきたま汁	・牛乳	鯖のホイル焼き さつま揚げ 大豆 豆腐 卵	牛乳 ひじき もずく	ご飯 砂糖	油 ごま	人参 さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ えのき ねぎ
19 火	・チキンライス ・ささみフライ ・海藻サラダ ・春雨スープ	・牛乳	鶏肉 ささみフライ 豚肉	牛乳 海藻	ケチャップご飯 砂糖 春雨 クリスマスデザート	油 ごま	人参 グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし 大根 きゅうり 白菜 キャベツ もやし ねぎ たけのこ 干し椎茸
20 水	・コッペパン ・メンチカツ ・ピーンズサラダ ・カレースープ	・牛乳	メンチカツ ミックスピーンズ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	コッペパン じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	人参 パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ
21 木	・麦ご飯 ・ハヤシライス ・オムレツ ・コールスローサラダ	・牛乳	豚肉 オムレツ	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし
22 金	・コッペパン ・ハンバーグのトマトソースがけ ・青菜のコーン和え ・米粉シチュー	・牛乳	ハンバーグ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉	ごま 油 バター	小松菜 人参 ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ

今月の射水の食材・・・キャベツ、白菜、小松菜、大根、ねぎ

※ 食材料の都合により変更することもあります。



もうすぐ冬休みが始まります。  
休み中は生活リズムがくずれやすくなります。  
冬休みだからといってだらだら過ごさず  
学校がある時のように早寝・早起きを心がけ、  
朝ごはんをしっかり食べ、元気にすごしましょう！

