## 令和4年 12月 学校給食予定献立表

			【赤】のなかま		【緑】のなかま		【黄】のなかま		立吉井学校行	
		献立名	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		1	
日	付							T-NU2	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
1	(木)	ごぼうのごまだれどんぶり 牛乳 けんちんデ	巻 牛乳 ちくわ	油あげとうふ	<b>ごぼう</b> 白ねぎ チンゲンサイ	だいこん にんじん こんにゃく	衆 あげ油 さとう	麦 でんぷん ごま	小: 659 中: 760	
2	(金)	セルフサンド(ツナサラダ) 準乳 首菜の豆乳シチュー キウイフルーツ	牛乳とり肉	ツナ とうにゅう	赤ピーマン とうもろこし たまねぎ しめじ	きゅうり にんじん だいこん えだまめ はくさい キウイフルーツ	さといも コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネー	ホワイトルウ サラダ油 ーズ	小: 713 中: 856	
5	(月)	ごはん 掌翼" <sup>3</sup> とり胬ののり照り焼き 検糱のごまみそ煮	牛乳 ぶた肉 のり	とり肉 みそ こんぶ	たまねぎ こんにゃく れんこん <b>だいこん</b>	にんにく にんじん ごぼう いんげん	<b>未</b> さとう ごま	麦 さといも	小: 695 中: 802	
6	(火)	しっぽくうどん <sup>作乳</sup> おかか <sup>あ</sup> え パスクラサンマフィン	牛乳 油あげ かつおぶし	ちくわ ぶた肉	にんじん <b>ごぼう</b> ブロッコリー ピーマン	はくさい ねぎ だいこん パスクラサン	うどん さとう ホットケーキミック	さといも バター 'ス	小: 656 中: 801	
7	(水)	マーボー豆腐どんぶり 牛乳 「カミカミのB」 春輪サラダ いもけんぴ	牛乳 みそ ハム かたくちいわし	とうふ ぶた肉	しょうが たまねぎ 干ししいたけ チンゲンサイ	にんじん たけのこ <b>ねぎ</b> きくらげ とうもろこし レモン果汁	* 麦 サラダ油 さとう ごま さつまいも	でんぷん ごま油 はるさめ 水あめ	小: 668 中: 780	乳·乳製 海藻類
8	(木)	ごはん 「幹乳」。すずきと菫芋の鍋瓶り みぞれい。 えごまふりかけ	牛乳 とり肉 わかめ	スズキ みそ のり	さやいんげん だいこん はくさい	しょうが なめこ ほうれんそう	<b>兼</b> あげ油 さとう えごま	麦 米粉 <b>さとい</b>	小: 611 中: 702	! ナッツ! くだもの
9	(金)	コッペパン <sup>幹</sup> 新 <sup>*</sup> マカロニグラタン 海藻スープ りんごジャム	牛乳 チーズ 海そうミックス	とり肉 ホタテ	たまねぎ とうもろこし にんじん <b>だいこん</b>	マッシュルーム パセリ キャベツ ねぎ りんご果汁	コッペパン マカロニ バター でんぷん	じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 水あめ		緑黄色野 大豆製
12	(月)	ごはん 葬乳 さわらのヤンニョムジャン焼き 豚肉と犬稂の妙め煮 韓国のり	牛乳 ぶた肉 平天	さわら 油あげ のり	白わぎ しょうが だいこん	<b>にんにく</b> にんじん こまつな	<b>衆</b> ごま じゃがいも さとう	麦 ごま油 サラダ油	小: 679 中: 806	
13	(火)	ソフトめんのミートボールソース 牛乳******* 切手大稂の塩こうじレモンマリネ みかん	牛乳 ぶた肉 海そうミックス	とり肉	にんじん マッシュルーム トマト 切干大根	たまねぎ なす グリンピース <b>にんにく</b> 黄ピーマン レモン果汁 きゅうり みかん	ソフトめん パン粉	ハヤシルウ 小麦粉	小: 653 中: 769	
14	(水)	ごはん 撃戦" とり街の塩だれ焼き キャベツの替みそ炒め 五首洋	牛乳ベーコン	とり肉 みそ 油あげ	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう	おぎ にんにく エリンギ しょうが こんにゃく ほうれんそう	** さとう ごま油 じゃがいも	麦 ごま サラダ油	小: 714 中: 844	
15	(木)	チンジャオロースどんぶり <sup>华</sup> 乳* <sup>2</sup> さつまいもの智華和え <sup>⊶</sup> 台ゼリー(アセロラ)	<b>牛乳</b> ハム	牛肉	<b>にんにく</b> ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	しょうが こんにゃく 赤ピーマン たけのこ <b>白ねぎ</b> にんじん アセロラ果汁	★ 麦 小麦粉 サラダ油 さつまいも	ごま油 さとう あげ油 水あめ	小: 687 中: 793	
16	(金)	スイートポテトパン <sup>作乳**</sup> ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉	大豆 ハム	<b>にんにく</b> にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャペツ りんご とうもろこし	スイートポテトパン じゃがいも		小: 664 中: 805	
19	(月)	ごはん 準難" <sup>3</sup> おでん 質歎とじゃこの和え物 無糖ビーンズ	牛乳 厚あげ 平天 ちくわ こんぶ かたくちいわし	とり肉 うずらたまご かまぼこ 大豆	だいこん	こんにゃく <b>はくさい</b> えのきたけ チンゲンサイ	<b>未</b> じゃがいも さとう	麦ごま	小: 665 中: 756	
20	(火)	野菜のあんかけそば 葬薬** 大粮のごま酢和え マーラーカオ	牛乳 なると かまぼこ とうにゅう	えび ぶた肉 たまご	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	にんじん きくらげ <b>はくさい だいこん</b> もやし ほうれんそう	中華めん ごま油 ごま 小麦粉	サラダ油 でんぷん さとう ベーキングバウダー	小: 700 中: 826	i 骨ごと食 れる小
21	(水)	大豆入り菜飯 牛乳 <b>冬至献立</b> たらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 かたくちいわし みそ	ぶた肉	だいこん葉 しょうが たまねぎ さやいんげん	ゆず果汁 かぼちゃ にんじん	余さとう	麦 じゃがいも		骨ごと食 れる小
22	(木)	カレーピラフ 牛乳 <b>クリスマス献立</b> クリスピーチキン 野菜スープ セレクトケーキ	牛乳 えび てぼう豆 とうにゅう	いか とり肉 ベーコン	にんじん ピーマン とうもろこし <b>だいこん</b>	たまねぎ マッシュルーム セロリー パセリ キャペツ	** サラダ油 でんぷん 米粉 さとう	麦 あげ油	小: 725 中: 823	

冷たくてもしっかり 手をあらいましょう!



