



12月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補給- 外パク質
				血や肉になる	I補給-の元になる	体の調子を整える	
1 (木)	ごはん	揚げ鶏と野菜の甘酢あん さっぱりスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	生姜 玉葱 人参 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 ザーサイ ねぎ	664 22.6
2 (金)	柚子胡椒チャーハン	ワンタンスープ 果物(りんご)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉	米 押麦 ラード 油 白いりごま マヨネーズ ワンタンの皮 ごま油	人参 にんにく ねぎ バチ さやいんげん ゆず 生姜 もやし 明日葉 にら 小松菜 りんご	606 19.9
★ 読書旬間① 『アーヤと魔女』 ★							
5 (月)	マーガリンパン	『聖モーワード子どもの家』のシェパースパイ ABCスープ レモンゼリー	○	牛乳 豚肉 ピザチーズ 鶏肉	マーガリンパン 油 じゃがいも バター マカロニ	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム 赤ピーマン パプリカ 切りキャベツ 小松菜 レモン ゼリー	604 25.2
★ 読書旬間② 『かぎばあさんの魔法のかぎ』 ★							
6 (火)	ほかほかごはん	かぎばあさんのハンバーグ〜パインソース〜 温野菜 コンソメスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵	米 パン粉 油 マヨネーズ	玉葱 人参 バイ缶 トマト とうもろこし缶 ブロッコリー キャベツ にんにく ほうれん草	692 26.4
★ 読書旬間③ 『はなちゃんのみそ汁』 ★							
7 (水)	玄米ごはん	アジの塩焼き 野菜の煮物 はなちゃんのみそ汁	○	牛乳 鱈 生揚げ わかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦こがし 油 こんにゃく 砂糖 里芋	ごぼう 人参 大根 ねぎ	633 29.1
★ 読書旬間④ 『11ぴきのねことあほうどり』 ★							
8 (木)	丸パン	おいものココロック きゃべつソテー ココロ野菜のスープ	○	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	丸パン じゃがいも ポテトパウダー 油 小麦粉 パン粉	人参 玉葱 キャベツ にんにく とうもろこし缶 大根 バチ	614 20.7
★ 読書旬間⑤ 『ポポくんのかぼちゃカレー』 ★							
9 (金)	ポポくんの かぼちゃカレー	ひじきとコーンのサラダ	○	牛乳 鶏肉 干しひじき	米 油 小麦粉 バター 白いりごま	にんにく 生姜 切り玉葱 人参 かぼちゃ なす 青ピーマン りんご缶 大根 キャベツ 小松菜 とうもろこし	710 20
★ 読書旬間⑥ 『からすのてんぷらやさん』 ★							
12 (月)	ごはん	からすのてんぷら(いか&さつまいも) 特製めんつゆ しんりん野菜たっぷりスープ	○	牛乳 いか 卵 鶏肉	米 砂糖 小麦粉 大豆 油 さつまいも 油	人参 大根 キャベツ 小松菜	683 20.6
★ 読書旬間⑦ 『カリオストロの城』 ★							
13 (火)	ミートボールスパゲティ	コーンサラダ 果物(オレンジ)	○	牛乳 粉チーズ 豚肉 卵	油 スパゲティ半分 オリーブ油 片栗粉 パン粉	パプリカ にんにく 玉葱 トマト缶 パプリカ 大根 キャベツ とうもろこし 人参 国産ぶどうゼリー	598 23.8
★ 読書旬間⑧ 『日曜日の給食室』 ★							
14 (水)	ビックリ!!オムライス	ミネストラスープ 果物(みかん)	○	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	米 オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも マカロニスパゲッティ	グリーンピース 人参 玉葱 生姜 ねぎ トマト缶 キャベツ パプリカ 温州みかん	682 27.1
★ 読書旬間⑨ 『タヌキのきょうしつ』 ★							
15 (木)	茶めし	串さしおでん(蒟蒻・竹輪・ウィンナー) タヌキの煮卵 たぬぎ汁	○	牛乳 焼き竹輪 ゆで卵 フランクフルト 白みそ 赤みそ	米 板こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 大根 ごぼう ねぎ	641 24.8
★ 読書旬間⑩ 『ぐりとぐら』 ★							
16 (金)	ふわふわカステラ	ぐりとぐらの森の子シチュー ごちそうサラダ	○	牛乳 卵 鶏肉 クリーム ム ピザチーズ ベーコン	プレミックス粉 はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 日本ぐり	にんにく 人参 玉葱 ブロッコリー パプリカ マッシュルーム ぶなしめじ パプリカ キャベツ きょうな	648 21.4
★ 食育の日・SDGs 献立 ★							
19 (月)	ごはん	ゼリーフライ 野菜のごま和え 大根のみそ汁	○	牛乳 おから 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 白すりごま	人参 玉葱 ねぎ もやし 小松菜 大根	677 19.2
★ 和食の日(だし汁クイズ) ★							
20 (火)	あつあつ 熱々!! あんかけチャーハン	青菜のアジアン炒め だし汁(クイズ用)	○	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 なると	米 ラード ごま油 油 砂糖 片栗粉	ねぎ 人参 にんにく 生姜 たけのこ 白菜 唐辛子 小松菜 もやし しいたけ	588 20.9
★ 冬至献立 ★							
21 (水)	柚子香る♪きのこごはん	かぼちゃすいとん 果物(りんご)	○	牛乳 鶏肉	米 もち米 油 砂糖 小麦粉	ぶなしめじ しいたけ えのき 人参 さやいんげん ゆず かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 大根	586 18.5
★ クリスマス献立 ★							
22 (木)	クリームリゾット	ジェノパチキン 冬野菜のカポナータ セレクトデザート	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム ピザチーズ 粉チーズ ウィンナー デザート	米 オリーブ油 バター 油 片栗粉	にんにく マッシュルーム セロリ 玉葱 パセリ トマト 大根 スッキーニ なす 青ピーマン 黄ピーマン	674 28.4

給食費の引き落としについて

◎12月分の引き落としは、12月5日(月)です。各学年の金額は下記のとおりです
 1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円 5・6年生 5,066円

