

# 12月 こんだてひょう (小・中学校)

令和6年2月 美咲市学校給食センター



かつ きゅうしょくもくひょう さむ ま げん き す  
 \* 12月の給食目標 \* 寒さに負けず元気に過ごそう!



日(曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他	
		体をつくる	体の調子を整える	エネルギーのもと	エネルギーのもと	調味料その他	調味料その他	小学校たん白(850kcal)	中学校たん白(850kcal)
2月	ごはん			精白米 強化米				673	799
	いもだんご汁	ぶた肉 つと(小麦)	にんじん えのきたけ ねぎ	いももち	みそ かつお節 昆布			32.9	38.1
	鶏の米粉あげ(2こ)	とり肉	しょうが	米粉 なたね油	醤油 酒				
3月	ふきの炒め煮	ツナ	ふき たけのこ	三温糖 なたね油	酒 かつお節 醤油 唐辛子			666	890
	焼きそば	ぶた肉 つと(小麦)	キャベツ にんじん しょうが にんにく	焼きそば用蒸し麺(小麦・大豆) なたね油	焼きそば用ソース(大豆・豚・りんご・いわし節・むろ節・かつお節) 酒 ヲヨク				
	ミルクパン			ミルク(小麦・乳・卵・大豆)				27.7	36.3
4月	フランクフルト(ケチャップソース)	フランクフルト(卵・鶏・豚)	トマトピューレ	三温糖	ケチャップ ウスターソース				
	ほうれん草とコーンのサラダ	ホークム(豚)	ほうれん草 じゃがいも ホールコーン	マヨネーズ(大豆)	醤油 ヲヨク				
	鮭ごはん	鮭ごはんの素(さけ・昆布だし)		精白米 強化米				648	836
5月	冬野菜のみそ汁	油揚げ(大豆)	だいこん ほうさい にんじん ねぎ	さつまいも	かつお節 みそ			25.4	32.6
	たこやき風天ぷら	たこつみれ(小麦・卵・大豆・豚・たこ・魚肉すりみ) あおさ 卵 かつお節		小麦粉 なたね油 三温糖	中濃ソース ウスターソース				
	切り干し大根のごま酢あえ	ツナ	切り干し大根 ほうれん草 にんじん	白ごま 三温糖	醤油 酢				
6月	クロワッサン			クロワッサン(小麦・乳・卵・大豆)				626	851
	野菜たっぷりシチュー	ぶた肉 牛乳	たまねぎ ほうさい にんじん ぶなしめじ たもぎ草 バルコ 枝豆(大豆)	さつまいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	コンソメ 塩 ヲヨク			24.7	30
	タラのトマトソースがけ	たら	たまねぎ にんにく	小麦粉 バター(乳) なたね油 オリーブ油 三温糖	塩 ヲヨク ケチャップ バジル ウスターソース 白ワイン				
7月	春雨サラダ	ホークム(豚)	きゅうり	緑豆春雨 マヨネーズ(大豆)	塩 ヲヨク				
	ごはん			精白米 強化米				662	842
	八宝菜	ぶた肉 うすら卵 エビ イカ	ほうさい もやし にんじん ビーマン しょうが	ごま油 でん粉	オリーブ油 醤油 みりん 酒 ヲヨク			29.3	37.8
8月	香巻	香巻(豚・セリ・小麦・ごま・大豆・オリーブソース)		なたね油					
	ハンパンジーサラダ	とりささみ(鶏)	もやし きゅうり にんじん		棒々鶏ドレッシング(小麦・大豆・ごま・鶏・豚・セリ・オリーブソース) レモン果汁				
	ごはん			精白米 強化米				681	819
9月	つみれ汁	野菜つみれ(小麦・豚・大豆・魚介・魚肉すりみ) 油揚げ(大豆)	ほうさい じゃがいも にんじん ねぎ しょうが		オリーブ油 醤油 酒 塩			27.7	32.3
	さばのみそ煮	さばのみそ煮(さば・大豆)							
	豚肉と大根の煮物	ぶた肉 さつまあげ	だいこん にんじん	三温糖 なたね油	醤油 みりん かつお節				
10月	とんこつラーメン	ぶた肉 つと(小麦)	ほうさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)	豚骨ラーメン(小麦) ヲヨク かつお節 昆布 酒			600	722
	米粉パン			米粉パン(小麦・乳・卵・大豆)				27	32.5
	肉だんご	肉だんご(小麦・ごま・大豆・鶏・豚・りんご)							
11月	チンゲン菜のサラダ		だいこん チンゲン菜 枝豆(大豆)	三温糖 白ごま ごま油	醤油 酢 塩				
	ハッシュドビーフ	牛肉 牛乳 生クリーム(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレルタイム オリーブオイル ヲヨク ウスターソース バジル ケチャップ デミソース ヲヨク 赤ワイン			739	934
	コールスローサラダ	ホークム(豚)	キャベツ ホールコーン	マヨネーズ(大豆) オリーブ油 三温糖	りんご酢 塩 ヲヨク			23.7	29.7
12月	角食パン			角食パン(小麦・乳・卵・大豆)				588	741
	クリームゴールド			クリームゴールド(乳・大豆)				28.2	35.7
	卵スープ	卵	にんじん ホールコーン たけのこ ねぎ		オリーブ油 醤油 ヲヨク				
1月	マーレードチキン	とり肉		マーレードソース(小麦・卵・大豆) グレープフルーツ	塩 ヲヨク 醤油 白ワイン				
	ジャーマンポテト	ホークム(豚)	たまねぎ	じゃがいも バター(乳) なたね油 三温糖	塩 ヲヨク バルコ				
	ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦 なたね油	カレー粉(小麦) 塩 かつお節 ヲヨク 醤油 加-粉(小麦・鶏・豚・大豆)			771	986
小松菜とひじきのサラダ	とりささみ(鶏) ひじき	ごまつな もやし ホールコーン		三温糖 ごま油	醤油 酢			32.2	41.8

日(曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他	
		体をつくる	体の調子を整える	エネルギーのもと	エネルギーのもと	調味料その他	調味料その他	小学校たん白(850kcal)	中学校たん白(850kcal)
16日	豚すき丼	ぶた肉 焼き豆腐(大豆)	ほうさい たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ	精白米 強化米 しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん かつお節			658	789
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ(卵・大豆)						30.8	38.1
	和風サラダ	ツナ かつお節削り	キャベツ きゅうり にんじん	三温糖	醤油 酢				
17日	パンネナポリタン	パコ(豚) 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん ビーマン ぶなしめじ にんにく トマトジュース	パコ(小麦) なたね油 バター(乳) オリーブ油	ケチャップ 塩 ヲヨク			646	781
	フライドチキン	とり肉	しょうが にんにく	マヨネーズ(大豆) でん粉 米粉 なたね油	塩 酒 オリーブオイル ガーリック ヲヨク			28.1	32.3
	グリーンサラダ		きゅうり 枝豆(大豆) キャベツ			塩中華ドレッシング			
	サンタさんのチョコケーキ			チョコレート(卵・乳・小麦・大豆) チョコト ココア(小麦・ココア)					
18日	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米				617	731
	みそワタンスープ	ぶた肉	ほうさい たまねぎ にんじん じゃがいも	小麦粉	中濃ソース ウスターソース			23.2	27.1
	ちくわチーズフライ	チーズ入りちくわ(卵・乳・小麦・大豆・魚肉) 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油					
19日	もやしとしめじのごま醤油あえ	ホークム(豚)	もやし ぶなしめじ	ごま油 白ごま	醤油				
	バターロール			バターロール(小麦・乳・卵・大豆)				681	857
	ブルーベリージャム&マーガリン			ブルーベリージャム&マーガリン(乳・大豆・ブルーベリー)				24.9	31.6
20日	かぼちゃのシチュー	パコ(豚) 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム バルコ		コンソメ ヲヨク				
	もみの木型ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)			ケチャップ 中濃ソース				
	ごまドレッシングあえ	ホークム(豚)	キャベツ きゅうり			焙煎ごまドレッシング(小麦・大豆・ごま)			
21日	ごはん			精白米 強化米				694	861
	マーボー豆腐	豆腐(大豆) ぶた肉	しょうが にんにく しいたけ	三温糖 ごま油 なたね油 でん粉	コンソメ 醤油 みそ 酒 みりん バルコ トマトソース			30.5	38.4
	焼きしゅうまい(2こ)	野菜しゅうまい(小麦・卵・大豆・豚・魚肉すりみ)							
22日	焼き豚の中華あえ	焼き豚(豚・小麦・大豆)	もやし きゅうり にんじん	三温糖 白ごま ごま油	醤油 酢				
	他人丼	ぶた肉 卵 つと(小麦)	たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	精白米 強化米 なたね油 三温糖	醤油 みりん			700	868
	星のコロケ	星のコロケ(鶏・豚・小麦)		なたね油				28.1	34.8
23日	キャベツの華風づけ	キャベツ しょうが	きゅうり にんじん	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢				
	ポークカレーライス	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉(小麦) バルコ ローレルタイム ヲヨク ケチャップ 醤油 ヲヨク 加-粉(小麦・鶏・豚・大豆)			718	910
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳・セリ(豚))			フルーツ(みかん・パイナップル・もも) りんご	上白糖		22.5	28.2

\*16日(月)の豚すき丼は、ごはんの上に豚すき丼の具をのせて食べてください。  
 \*23日(月)の他人丼は、ごはんの上に他人丼の具をのせて食べてください。  
 \*17日(火)は、クリスマス献立、19日(木)は冬至献立です。  
 おたのしみに!

美咲市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧いただけます。右のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます!



こんげつ ひばいさんしょくざい  
 ~♪ 今月の美咲産食材 ~♪

こめ \*米(ななつほし) \*じゃがいも  
 なが \*長ねぎ \*かぼちゃ \*キャベツ  
 だいこん \*大根 \*さつまいも \*米粉

