



12月 給食予定献立表



令和2年11月30日

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (糖や力になる)	おやつ
1	火	ごはん 目玉焼き じゃこピーマン ベーコン レタス 豚汁風味噌汁 パナナ	ちりめん ベーコン 豚肉 牛乳	ピーマン レタス 玉ねぎ 人参 パナナ	ごはん	牛乳 おかし
2	水	ごはん あじフライ 白菜のおかか和え トマト なめこ大根の味噌汁 パイン缶	あじフライ 豆 ハム 牛乳	白菜 人参 トマト なめこ 大根 パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし
3	木	パン ナポリタン ス克蘭ブルエッグ 大根サラダ わかめと豆もやしのスープ みかん	ウインナー 卵 牛乳	玉ねぎ ピーマン 大根 人参 きゅうり わかめ 豆もやし みかん	パン スパゲティ バター	牛乳 おかし
4	金	嶺きみピラフ 千切りスープ おくらのなめたけ和え 磯とり天 りんご	豚肉 卵 ベーコン 磯とり天 牛乳	人参 玉ねぎ 筍 長ねぎ 椎茸 小松菜 嶺きみ ピーマン おくら なめたけ りんご	ごはん 春雨 片栗粉 油	牛乳 おかし
5	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	鶏肉 たまご サラダファミリー 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬け レタス きゅうり トマト	ごはん ルー じゃがいも	牛乳 おかし
7	月	醤油ラーメン オレンジ	焼豚 卵 なると 牛乳	長ねぎ ほうれん草 メンマ わかめ オレンジ	中華麺 ラーメンスープ	ジョア おかし
8	火	ごはん すき焼き きゅうりの中華漬け もやしのナムル わかめと板麩の味噌汁 パナナ	牛肉 焼き豆腐 牛乳	白菜 長ねぎ しめじ もやし 春菊 きゅうり わかめ パナナ	ごはん 糸こんに 板麩	牛乳 おかし
9	水	ごはん さんまの蒲焼 豆サラダ れんこんひじき 玉ねぎと卵の味噌汁 りんご	さんまの蒲焼 豆 卵 牛乳	レタス 玉ねぎ トマト ひじき れんこん 人参 りんご	ごはん 糸こんに	牛乳 おかし
10	木	パン クリームコロケ スパニッシュオムレツ サラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ みかん	ベーコン はんぺん 卵 牛乳	ほうれん草 レタス きゅうり 大根 トマト 人参 チンゲン菜 みかん	パン じゃがいも コロケ 油	牛乳 おかし
11	金	かつ丼 野菜のナムル トマト 豆腐とわかめの味噌汁 パイン缶	とんかつ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ ぜんまい 人参 もやし ほうれん草 パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし
12	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	牛肉 たまご サラダファミリー 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬け レタス きゅうり トマト	ごはん ルー じゃがいも	牛乳 おかし
14	月	肉うどん キャラメルポテト オレンジ	豚肉 板かま 卵 牛乳	長ねぎ ほうれん草 オレンジ	うどん キャラメルポテト	牛乳 おかし
15	火	<お誕生会> かにチャーハン 棒棒鶏 餃子 中華コーンスープ フルーツカクテル ゼリー	かに 焼豚 卵 鶏むね肉 餃子	長ねぎ きゅうり もやし トマト 人参 コーン フルーツ ゼリー	ごはん 片栗粉 ごま油	ヤクルト ケーキ
16	水	ごはん 魚の竜田揚げねぎソース 大根煮 小松菜磯和え 油揚げとなすの味噌汁 りんご	白身魚の竜田揚げ 油揚げ 卵 牛乳	長ねぎ 万能ねぎ 大根 小松菜 のり 人参 玉ねぎ なす りんご	ごはん 油	牛乳 おかし
17	木	<餅つき> わかめごはん お雑煮 千キャベツ えびカツ パイン缶	鶏もも えびカツ 牛乳	わかめ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 椎茸 三つ葉 パイン缶	餅 油	牛乳 おかし
18	金	麻婆丼 春雨サラダ 具沢山中華スープ パナナ	豚ひき肉 ハム 卵 牛乳	長ねぎ きゅうり 人参 レタス ほうれん草 椎茸 長ねぎ パナナ	ごはん 春雨 ごま油	牛乳 おかし
19	土	キーマカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	豚ひき たまご サラダファミリー 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬け レタス きゅうり トマト	ごはん ルー じゃがいも	牛乳 おかし
21	月	味噌カレー牛乳ラーメン オレンジ	焼豚 牛乳	もやし 長ねぎ わかめ メンマ オレンジ	中華麺 カレー粉 ラーメンスープ	牛乳 おかし
22	火	ごはん 一口かつ 千キャベツ ほうれん草ソテー きのこの味噌汁 パナナ	豚肉 油揚げ ベーコン 牛乳	キャベツ ほうれん草 コーン えのき しめじ パナナ	ごはん バター パン粉 小麦粉	牛乳 おかし
23	水	ごはん さばの塩焼き 野菜の胡麻和え 煮豆 ウインナー もずくの味噌汁 パイン缶	さば 煮豆 油揚げ ウインナー 卵 牛乳	白菜 人参 アスパラ もずく パイン缶	ごはん	牛乳 おかし
24	木	<クリスマス会> チキン 星ポテ コールスロー サンドイッチ ナポリタン 枝豆 いちご ジュース	フライドチキン ハム 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ いちご 果汁	星ポテ マヨネーズ スパゲティ パン	牛乳 おかし
25	金	納豆ごはん 豚汁 マカロニサラダ パナナ	豚肉・焼豆腐・納豆・牛乳 魚肉ソーセージ	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・白菜 きゃべつ・ごぼう・長ネギ・パナナ	ごはん・マカロニ・糸こんに マヨネーズ・じゃがいも	ヤクルト ケーキ
26	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	豚肉 たまご サラダファミリー 牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬け レタス きゅうり トマト	ごはん ルー じゃがいも	牛乳 おかし
28	月	塩タンメン オレンジ	焼豚 なると 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ きくらげ メンマ オレンジ	中華麺 塩ラーメンスープ	ヨーグルト おかし

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。

◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。

給食室から一言

クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。子供たちにお手伝いをしてもらう良い機会です。家の中で過ごす機会が多い現状ですが、楽しくお手伝いし、体を動かし、食欲にもつなげてほしいと思います。

12月17日はおもちつきです！

お餅は日本の伝統的な食べものです。感染対策を徹底し、みんなの応援のもと、バラ組さんがお餅をつきます。その日の給食ではお雑煮にしておいしく食べようと思います。

