

12月の給食献立表



南陽市立宮内中学校



| 日 | 献立 | | 赤の仲間 体をつくる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | |
|-----------|----|--|---------------------------------------|--|--|------------------------------------|
| 1 (金) | | 男爵コロッケ カミカミごまマヨサラダ ミネストローネ マーガリン | 牛乳・昆布・鶏肉 ベーコン | 黒パン・男爵コロッケ 揚げ油・マヨネーズ ごま・マカロニ・じゃが芋 オリーブ油・マーガリン | ごぼう・きゅうり・人参 むき豆・キャベツ・玉葱 ピーマン・セロリ・にんにく トマト | |
| 4 (月) | | 【昔の給食】 おにぎり 塩鮭 高菜煮 | 心を育む学校給食週間 | 牛乳・鮭・煮干し さつま揚げ | ごはん・サラダ油 高菜・白菜 | |
| 5 (火) | | 【豚肉給食】 豚丼 なめこの味噌汁 豆乳プリンタルト | | 牛乳・豚肉・豆腐 かつお節 | ごはん・こんにゃく 砂糖・豆乳プリンタルト | 生姜・玉葱・ごぼう グリーンピース・なめこ 大根・三つ葉 |
| 6 (水) | | チャプチェ かきたま汁 鮭ふりかけ 果物(みかん) | | 牛乳・豚肉・卵・豆腐 かつお節・鮭ふりかけ | ごはん・春雨・サラダ油 ごま・ごま油 | もやし・人参・玉葱 ピーマン・筍・葱・えのき みかん |
| 7 (木) | | 【ラフランス給食】 ハンバーグカレー (ごはん・カレー・ハンバーグ) 果物(ラフランス) | | 牛乳・豚肉・チーズ ハンバーグ | ごはん・じゃが芋 カレールウ・マーガリン | 玉葱・人参・グリーンピース にんにく・りんご ラフランス |
| 8 (金) | | 【給食記念献立】 エビフライ 2本 パックソース マカロニサラダ コーンポタージュ | | ジョア・エビフライ ハム・牛乳・生クリーム | メロンパン・揚げ油 マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ・バター コーンポタージュルウ | キャベツ・人参・コーン 玉葱・パセリ |
| 11 (月) | | 鶏肉のきじ焼き 金平ごぼう じゃが芋の味噌汁 | 牛乳・鶏肉・さつま揚げ 生揚げ・かつお節 | ごはん・砂糖・こんにゃく サラダ油・ごま・じゃが芋 | 生姜・ごぼう・人参 いんげん・葱・しめじ | |
| 12 (火) | | 春巻き 2本 磯辺和え 青菜のスープ のり佃煮 | 牛乳・春巻き・のり 豆腐・ベーコン・のり佃煮 | ごはん・揚げ油 | キャベツ・もやし・人参 小松菜・コーン・玉葱 | |
| 13 (水) | | 二色どんぶり もずくの味噌汁 果物(オレンジ) | 牛乳・豚肉・炒り卵 もずく・豆腐・油揚げ かつお節 | ごはん | 筍・玉葱・人参・グリーンピース 干し椎茸・えのき・葱 オレンジ | |
| 14 (木) | | かぼちゃチーズフライ 即席漬け 豚汁 | 牛乳・豆腐・豚肉 | ごはん・揚げ油 じゃが芋・こんにゃく | かぼちゃチーズフライ きゅうり・キャベツ・人参 生姜・ごぼう・大根・葱 | |
| 15 (金) | | ペンネのトマトソース 白菜のスープ マーシャルビーンズ | 牛乳・鶏肉・ベーコン | 食パン・マカロニ マーガリン・砂糖 マーシャルビーンズ | 玉葱・にんにく・人参 ピーマン・トマト・白菜 しめじ | |
| 18 (月) | | 【姪小学校さんのリクエストメニュー】 ささみのレモン風味揚げ ゆでキャベツ 小松菜とベーコンのスープ チョコクレープ | 牛乳・鶏肉・ベーコン | ごはん・でんぱん・揚げ油 砂糖・春雨・チョコクレープ | 生姜・にんにく・レモン キャベツ・小松菜・玉葱 しめじ・人参・コーン | |
| 19 (火) | | オムレツきのこソースがけ 芋もち汁 しそこんぶふりかけ | 牛乳・オムレツ・鶏肉 油揚げ しそこんぶふりかけ | ごはん・サラダ油・砂糖 いもち | しめじ・マッシュルーム エリンギ・玉葱・人参 ごぼう・干し椎茸・三つ葉 | |
| 20 (水) | | 鮭の照り焼き おから和え 貝だくさん味噌汁 チーズ | 牛乳・鮭・かつお節 生揚げ・チーズ | ごはん・砂糖・里芋 | キャベツ・もやし・人参 大根・ごぼう・玉葱 | |
| 21 (木) | | 【冬至献立】 キムチ鍋風 シューマイ 3ヶ 冬至かぼちゃ | 牛乳・豚肉・豆腐 シューマイ・小豆 | ごはん・こんにゃく 砂糖 | えのき・人参・葱・白菜 白菜キムチ・にら・かぼちゃ | |
| 22 (金) | | 【クリスマス献立】 ホットドッグ(コッペパン・ウインナー・ パツケチャップ) キラキラサラダ 白菜のクリーム煮 チョコムース | 牛乳・ウインナー・チーズ 鶏肉・生クリーム | コッペパン・サラダ油 じゃが芋・マーガリン 米粉・チョコムース | キャベツ・人参・むき豆 ブロッコリー・白菜 玉葱・しめじ・コーン | |
| 25 (月) | | 鶏ごぼうごはん うずら卵入りミートローフ 添えブロッコリー キャベツの味噌汁 | 牛乳・鶏肉・油揚げ 豚肉・卵・スキムミルク うずら卵・かつお節 | ごはん・こんにゃく ごま・サラダ油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 | 人参・ごぼう・生姜・玉葱 ブロッコリー・キャベツ | |

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。