

12月予定献立表

献立名 中学校 ★牛乳(200cc)は毎日つきります		主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】
1日 月	ごはん 豚肉の生姜炒め もやしとハムのごまみそあえ じゃがいもと白菜のみぞ汁	豚肉 ハム【卵・乳】 みそ 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん にんじん 白菜 ねぎ
2日 火	葉めし 豆腐ハンバーグ(タレかけ) 小松菜の甘酢あえ おでん	豆腐ハンバーグ【植物性たんぱく質】玉ねぎ 鹿児島 豆腐 でん粉 砂糖 醤油 めりん 醤油エキス 香辛料 かぼこのみそ 鶏肉 油揚げ うずらたまご ちくわ 昆布	志賀町産コシヒカリ さとう 片栗粉 さとう さとう	葉めし【低糖質】玉ねぎ 大根葉 砂糖 醤油 かつお節 小松菜 もやし どうもろこし 大根 にんじん こんにゃく サやいんげん
3日 水	(焼)ごはん あじの天ぷら キャベツサラダ カレーうどん	あじ 豚肉 油揚げ	志賀町産コシヒカリ 天ぷら粉 大豆油 サラダ油 さとう 米粉うどん サラダ油 カレールウ【卵・乳・卵・バナナ・ごまベースト】	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんじん ねぎ
4日 木	ごはん チャブチエ 大根ナムル キムチ鍋	牛肉 のり 豆腐 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ 春雨 サラダ油 さとう ごま油 ごま油 ごま さとう	にんじん ピーマン 玉ねぎ 大根 もやし さゅうり キムチ 白菜 にんじん えのきだけ ねぎ
5日 金	ハヤシライス(もち麦ごはん) (ハヤシルウ) かぶとツナのサラダ りんご	牛肉 ツナ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 さとう ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト かぶ キャベツ さゅうり にんじん りんご
6日 月	ごはん 五目厚焼きたまご 野菜のあえ物 大根のそぼろ煮	五目厚焼きたまご(卵 フライドポテト 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 でん粉 砂糖 油 塩 塩 フライド さとう 鶏肉 油揚げ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう 片栗粉	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しょうが 大根 玉ねぎ にんじん こんにゃく サやいんげん
7日 火	ひじきごはん いわしおかか煮 ほうれん草のおひたし 玉ねぎのみぞ汁 さつまいもチップス	ひじき 油揚げ いわしおかか煮(いわし 砂糖 醤油 めりん でん粉 かつお節 食塩 ささみ 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ さとう	にんじん むき枝豆
8日 水	ごはん チキンカツ キャベツのマリネ ポークピーンズ	鶏肉 ツナ たまご	志賀町産コシヒカリ 米粉 小麦粉 ハンパン 大豆油 サラダ油 さとう 片栗粉	キャベツ にんじん とうもろこし だけのこ 玉ねぎ ねぎ
9日 木	ごはん 豚肉のみぞ焼き 野菜とツナののり酢あえ すいとん汁	豚肉 みそ ツナ のり 鶏肉 油揚げ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう すいとん	しょうが きゅうり もやし にんじん 大根 千し椎茸 ごぼう にんじん ねぎ
10日 金	ホットドッグパン プロッコリーサラダ さつまいものスープ アセロラゼリー	ワインバー(豚肉 水あめ などう 砂糖 醤油 香辛料) チーズ とり肉	コッペパン【小麦・乳・大豆】バター さとう さとう サラダ油 さつまいも アセロラゼリー	玉ねぎ キャベツ プロッコリー にんじん 玉ねぎ にんじん ほうれん草
11日 月	ごはん いかメンチ 加賀れんこんのきんぴら 鶏肉と野菜のみぞ汁	いかメンチ(いか キャベツにんじん ハンパン 生姜 砂糖 にんにく 鶏肉 食塩 香辛料 小麦粉 大豆油 ちくわ 鶏肉 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 サラダ油 さとう ごま	れんこん にんじん こんにゃく サやいんげん ほうれん草 玉ねぎ にんじん ねぎ
12日 火	えびピラフ ミニトボール(2個) きゅうりともやしのサラダ トマトと大豆のコンソメスープ	えび 肉団子(鶏肉 玉ねぎ ハンパン クチャップ 砂糖 醤油 香辛料 トマト 玉ねぎ 醤油 ウスターソース なたね油 ささみ 大豆 豚肉	志賀町産コシヒカリ オリーブ油 さとう サラダ油 じゃがいも オリーブ油 さとう	玉ねぎ にんじん むき枝豆 バセリ きゅうり もやし にんじん にんじん 玉ねぎ にんにく トマト
13日 水	ごはん 春巻き じゃがいもとたまごのサラダ わかめとワンタンのスープ	豚肉 大豆 ささみ 炒りたまご わかめ	志賀町産コシヒカリ 小麦粉 水あめ ラード でん粉 春雨 大豆油 じゃがいも エッグアマヨネーズ【卵不使用】 ワンタン ごま ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが にんじん きゅうり えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ
14日 木	わかめごはん ハムチーズカツ プロッコリーサラダ オニオンスープ	わかめ ハムチーズカツ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 低糖 香辛料 プロセスチーズ/パン粉 小麦粉 ショートニング) ツナ 鶏肉	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう サラダ油	プロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんじん いんげん
15日 金	ごはん ししゃもの磯辯揚げ(2本) 野菜とかぼこの酢の物 肉豆腐	ししゃも 青のり かぼこのみそ 牛肉 木綿豆腐	志賀町産コシヒカリ 天ぷら粉 大豆油 さとう さとう	きゅうり もやし にんじん しょうが ごぼう 玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ
16日 月	ごはん 鶏肉のハニーマスター焼 ゆずの香あえ めった汁 みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	志賀町産コシヒカリ はみつ さとう じゃがいも	玉ねぎ トマト にんじん 小松菜 大根 にんじん ゆず果汁 白菜 玉ねぎ にんじん なめし ねぎ みかん
17日 火	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ ゆかりあえ 豚野菜	ふくらぎ 大豆油 みそ 豚肉 木綿豆腐 みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう	生姜 もやし きゅうり にんじん 乾燥しそ 白菜 にんじん もやし めじ ねぎ にんにく
18日 水	冬野菜カレー(もち麦ごはん) (冬野菜カレー) キャベツとツナのサラダ クリスマスデザート	豚肉 チーズ ツナ	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【卵・乳・卵・バナナ・ごまベースト】 さとう サラダ油 いちごケーキ【卵・乳・小麦・大豆】	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 りんご ブルーン キャベツ きゅうり にんじん レモン