



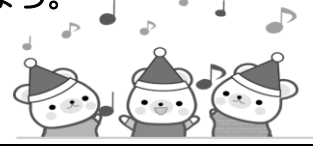
12月学校給食予定献立表



かつらぎ町教育委員会

今年も残すところあと一月になりました。やり残したことはありませんか？悔いのない一年にするため、一日一日を大切に過ごしましょう。また、寒さが厳しくインフルエンザなどのウイルスが怖い季節になりました。「手洗い」を徹底し、元気に過ごせるように体調管理に気を付けましょう。

今年の給食は24日までです。新年は1月7日からスタートします。少し長い冬休みですが、生活リズムを崩さないようにしましょう！



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
●ごはん 638/760	●ごはん 712/867	●げんまいごはん 729/906	●ごはん 661/797	★コッパパン 682/814
●はっぼうさい 豚もも肉【30】 純米酒【0.5】 白菜【25】 たまねぎ【50】 たけのこ水煮【15】 にんじん【10】 ピーマン【10】 乾燥しいたけ【1】 米ぬか油【0.5】 ★中華だし【1】 砂糖【0.5】 塩【0.03】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【2】 ★薄口しょうゆ【2】 片栗粉【1】 水【25】	●さばのてりやき ★鯖【さば】【1切】 本みりん【4】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【6】 ●ほうれんそうのおひたし ほうれん草【20】 キャベツ【10】 ★もやし【10】 かつお節【0.6】 砂糖【0.8】 ●とんじり 豚ばら肉【20】 大根【20】 栗ねぎ【5】 さつまいも【15】 ごんにやく【8】 にんじん【5】 ★もやし【8】 白菜【10】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【100】	●ポークカレー 豚もも肉【20】 ★ジビエソテー【20】 にんじん【10】 たまねぎ【50】 じゃがいも【30】 しめじ【5】 にんにく【0.3】 しゅうが【0.3】 カレー粉【0.1】 ★カールウ【12】 ★ケチャップ【2】 ★とんかつソース【1.5】 塩【0.02】 米ぬか油【2】 水【60】 ●きゅうりのコロコロサラダ きゅうり【15】 コーン【15】 ★枝豆【10】 米酢【2】 こしょう【0.02】 砂糖【1.2】 ★濃口しょうゆ【1】 塩【0.03】 オリーブオイル【1】	●すきやき 豚もも肉【35】 白菜【30】 たまねぎ【40】 しゅうが【40】 こぼろ【5】 ★厚揚げ【30】 ★濃口しょうゆ【8】 砂糖【7】 本みりん【2】 ★だしパック【1】 水【32】 ●だいこんときゅうりのあまずけ 大根【30】 きゅうり【15】 砂糖【1.5】 米酢【1.8】 塩【0.08】 ★なっとう 1こ	●はくさいのクリームに ★豚ベーコン【20】 白菜【40】 たまねぎ【40】 にんじん【10】 しめじ【10】 マッシュルーム【5】 ★枝豆【5】 ★牛乳【25】 ★生クリーム【6】 ★コンソメ【1.2】 ★ポスタージュの素【7.5】 こしょう【0.02】 水【60】 ●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー【30】 コーン【10】 砂糖【1.2】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【1.5】 ★オリーブオイル【0.7】
9	10	11	12	13
●ごはん 677/853	●ごはん 657/799	●ごはん 630/763	●ごはん 676/874	●セルフサンド 657/803
●やきししゃも 2び(中3尾) ししゃも ●じゃがいものそぼろに じゃがいも【45】 ごんにやく【20】 にんじん【15】 たまねぎ【50】 グリーンピース【5】 厚揚げ【30】 ★薄口しょうゆ【5】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【3】 本みりん【2.5】 ★だしパック【0.5】 米ぬか油【0.5】 水【35】 ●キャベツのこんぶあえ キャベツ【30】 にんじん【10】 ★薄口しょうゆ【0.6】 塩昆布【1.5】 ★やさしいゆかり【1こ】	●ほねくのいそべあげ ★ほねく【1枚】 ★天ぷら粉【10】 塩【0.02】 水【適宜】 ●きゅうりのすのもの きゅうり【30】 ★ちりめんじゃこ【5】 乾燥ひじき【0.4】 米酢【2.5】 塩【0.01】 砂糖【2】 ★濃口しょうゆ【1.6】 ●けんちんじる ★木綿豆腐【20】 大根【11】 ごぼう【5】 里芋【15】 ごんにやく【5】 栗ねぎ【5】 ★薄口しょうゆ【3.2】 ★濃口しょうゆ【0.9】 塩【0.03】 片栗粉【1】 ★だしパック【1.5】 水【100】	●コーンいりごもくらメン ★中華麺【30】 豚もも肉【30】 にんじん【5】 たまねぎ【20】 ★濃口しょうゆ【10】 コーン【10】 栗ねぎ【3】 ★中華だし【1.3】 ★薄口しょうゆ【2】 ★濃口しょうゆ【1.5】 塩【0.05】 こしょう【0.02】 ●さんしょくナムル 切り干し大根【3.5】 きゅうり【1.5】 にんじん【8】 砂糖【1.1】 ★ゆめかま【0.5】 ★ごま油【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.9】 ★チーズ 1こ	●わかどりのからあげ 若鶏もも皮なし【60】 しゅうが【1.5】 にんにく【0.5】 純米酒【1】 ★濃口しょうゆ【3】 米ぬか油【4.9】 片栗粉【10】 ●じゃこサラダ 大根【30】 ★枝豆【10】 ★ちりめんじゃこ【5】 ★薄口しょうゆ【2】 米酢【2.7】 砂糖【2】 ★ごま油【0.5】 ●じゃがいものみそしる じゃがいも【25】 ごんにやく【10】 たまねぎ【20】 乾燥しいたけ【0.5】 にんじん【5】 栗ねぎ【5】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【105】	●セルフサンド【1こ】 ★ウィンナー・ソーセージ【小1本・中2本】 キャベツ【30】 ★ケチャップ【1袋】 ●ベーコンとレタスのスープ ★豚ベーコン【5】 たまねぎ【30】 レタス【20】 にんじん【13】 白ねぎ【5】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【1】 ★こしょう【0.02】 水【110】 しめじ【5】
16	17	18	19	20
●ごはん 660/796	●ごはん 678/840	●わかめごはん 605/720	●ごはん 715/910	●レーズンパン 670/829
●ぶたキムチいため 豚もも肉【50】 ★白菜キムチ【30】 たまねぎ【15】 にら【5】 ★もやし【15】 しゅうが【0.5】 ★ごま油【1】 砂糖【3】 ★濃口しょうゆ【5】 純米酒【2】 米ぬか油【2】 ●きゅうりとコーンのちゅうがあえ きゅうり【40】 コーン【10】 砂糖【1】 米酢【1.3】 ★濃口しょうゆ【2】 ★ごま油【0.3】 ★なめらかプリン【1こ】 (卵・乳不使用)	●コロック ★ミートコロック【1こ】 米ぬか油【7.5g】 ●ほうれんそうのサラダ ほうれん草【20】 ★ツナ【5】 ★レモン果汁【1】 乾燥ひじき【0.4】 ★枝豆【5】 コーン【7】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★炒りこま【0.8】 米酢【0.8】 砂糖【0.8】 オリーブ油【0.5】 ●具だくさんコンソメスープ ★豚ベーコン【5】 しめじ【10】 たまねぎ【20】 たまねぎ【25】 にんじん【10】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【0.7】 こしょう【0.01】 塩【0.02】 水【105】	●炊き込みわかめ【2】 ●しっぽうどん うどん【30】 若鶏もも皮つき【40】 ごぼう【5】 にんじん【5】 里芋【10】 大根【15】 乾燥しいたけ【0.5】 栗ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】 ★薄口しょうゆ【2】 水【105】 本みりん【1.2】 ●うめおかかあえ キャベツ【20】 小松菜【20】 ★濃口しょうゆ【1.3】 梅干【1】 かつお節【1】 本みりん【1.2】 ★小魚アーモンド【1ぶくら】	●エビのチリソース ★えびフリッター【60】 米ぬか油【6】 しゅうが【0.1】 にんにく【0.1】 ★ケチャップ【9】 ★濃口しょうゆ【0.3】 ★淡色辛みそ【0.9】 砂糖【0.4】 純米酒【0.4】 ★豆腐【0.1】 ★ごま油【0.4】 水【1.3】 ●パンサンスウ きゅうり【25】 キャベツ【15】 にんじん【5】 砂糖【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★ごま油【0.6】 米酢【2】 ★炒りこま【0.6】 ●ちゅうがスープ たまねぎ【30】 しめじ【5】 にんじん【5】 チンゲンサイ【10】 ★薄口しょうゆ【1】 ★中華だし【1.5】 こしょう【0.02】 塩【0.02】 水【105】	●レーズンパン【70】 レーズン【7】 ●ブラウンシチュー 豚もも肉【45】 じゃがいも【40】 たまねぎ【50】 マッシュルーム【5】 しめじ【10】 にんにく【0.35】 しゅうが【0.35】 赤ワイン【1.8】 ★ピッツァチューの素【9】 ★コンソメ【0.5】 ★トマトソース【0.5】 ★オリーブオイル【0.5】 ★ケチャップ【5】 ★デミグラスソース【5】 にんじん【10】 米ぬか油【1】 水【60】 ★枝豆【5】 ●ピーンズサラダ ひよこまめ【10】 キャベツ【15】 ブロッコリー【15】 米酢【1.5】 オリーブオイル【0.7】 ★薄口しょうゆ【2.1】 砂糖【0.8】 塩【0.1】 こしょう【0.01】
23	24	25	26	27
●ごはん 652/804	●げんまいごはん 654/809			
★だしまきたまご 1こ ●とりだんごとうやとうぶのにも ★鶏団子【25】 ★高野豆腐【8】 にんじん【10】 ★生しいたけ【5】 白菜【35】 たまねぎ【30】 ★濃口しょうゆ【4】 ★薄口しょうゆ【1】 しゅうが【0.4】 砂糖【2】 本みりん【4】 ★だしパック【1】 水【30g】 ●もやしのゆかりあえ ★もやし【20】 きゅうり【15】 ゆかり【0.4】 塩【0.03】	●ハヤシライス 豚もも肉【35】 たまねぎ【55】 にんじん【15】 しめじ【10】 トマト【10】 ★ハヤシライス【12】 ★コンソメ【0.7】 ★デミグラスソース【5】 ★ケチャップ【0.8】 塩【0.02】 こしょう【0.02】 にんにく【0.5】 赤ワイン【2】 米ぬか油【1】 水【65】 ●こまつなサラダ 小松菜【15】 ★ツナ【7】 ★レモン果汁【1】 にんじん【10】 コーン【7】 こしょう【0.02】 ★薄口しょうゆ【2】 砂糖【1.3】 ★クリスマスデザート 1こ			

今月の生産者さん

宮本さん・葉ねぎ、にんにく、だいこん、はくさい、キャベツ、にんじん
 小柳さん・はくさい、キャベツ、にんじん、レタス
 雪谷さん・生しいたけ
 関本さん・米
 セイコーファームさん・しめじ



※献立および献立表について
 都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。
 変更した場合は学校へ連絡いたします。
 ★の加工食材については、別紙「アレルギー原因食物一覽」にてアレルギーをご確認ください。
 食材後ろの【数値】の単位は、他に記載のない限り「g」です。牛乳は毎日つきます。

献立表の数値・数量は小学校中学年1人当たりの値です。
 低学年
 20%減(ごはん)・10%減(おかず)
 高学年
 20%増(ごはん)・15%増(おかず)
 中学生
 35%増(ごはん・おかず)になります。

◎食材のうち「本みりん」、「米ぬか油」、「純米酒」、「片栗粉」、「米酢」、「赤ワイン」、「こしょう」はアレルギーをきんではないため加工品(★)の記載を省略しております