

令和2年 12月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



行事や本日の給食のテーマ

欠食等を表示します	
食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 きれいに手を洗おう
〈栄養目標〉 寒さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのある料理が入っています
よく噛んで食べよう！

こ ん だ て	 ふゆやさい おいしいね	1(火) しそひじき ごはん タマナ チャンプルー もずくのすましじる	2(水) トマトミート オムレット れん コーン サラダ こくとうパン ジュリエンヌ スープ	3(木) みかん ごはん ひじきの ツナあえ だいこんの カレーに	4(金) ししゃもフライ ごはん いり 豆腐 のっぺいじる
あ か		牛乳、もずく、削り節、昆布、豆腐、チキアギ、ひじき、ツナ	牛乳、ベーコン、鶏ガラ、トマトミートオムレット	牛乳、豚肉、厚揚げ、かまぼこ、削り節、ひじき、ツナ	牛乳、油揚げ、昆布、削り節、鶏肉、大豆、豆腐、卵、ひじき、ししゃもフライ
き		こめ、大豆油、ごま、さとう、水あめ	黒糖パン、エッグケアマヨネーズ	こめ、でん粉、大豆油、さとう	こめ、じゃがいも、でんぶん、ゴマ油、大豆油
み ど り		だいこん、えのきだけ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、からしな	白菜、玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根、E/チケ、れんこん、キャベツ、大根、コン	大根、人参、玉ねぎ、えだ豆、もやし、キャベツ、レモン果汁、みかん	大根、人参、ごぼう、こんにやく、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、小松菜
こ ん だ て	7(月) ちくわのいそべあげ ごはん たくあん あえ さつまじる	8(火) りんご チリコンカン ごはん きのコップパン きのこ クリーム スープ	9(水) さかなのねぎみそかけ ごはん にんじん シリシリ アーサじる	10(木) てりやきチキン ごはん きりぼし だいこん のうまに はんぺんのすましじる	11(金) 県産和牛献立 あおリンゴゼリー むぎごはん ハヤシライス ごはん コールスロー サラダ
あ か	牛乳、鶏肉、みそ、削り節、卵、昆布、ちくわ、青のり	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、7割、白花生、大豆、レド'ド'ニ、白インゲン豆、ウイナ、牛肉、豚肉	牛乳、アーサ、豆腐、昆布、チキアギ、ツナ、卵、ほき、みそ、削り節	牛乳、あさり、はんぺん、削り節、わかめ、昆布、豚肉、チキアギ、鶏肉	牛乳、牛肉、鶏ガラ
き	こめ、さつまいも、じゃがいも、さとう、小麦粉、アーモンド、大豆油	コップパン、生クリーム、さとう、じゃがいも、マーガリン、大豆油	こめ、大豆油、小麦粉、でんぶん、さとう、ごま	こめ、さとう、大豆油、水あめ	こめ、麦、小麦粉、マーガリン、青リンゴゼリー、エッグケアマヨネーズ、大豆油、さとう
み ど り	大根、にんじん、E/チケ、長ねぎ、白菜、コンヤク、きゅうり、もやし、干切大根漬	玉ねぎ、白菜、人参、セロリ、トマト缶、えのきだけ、マッシュルーム、ピーマン、りんご	だいこん、えのきだけ、しょうが、にら、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	だいこん、ねぎ、にんじん、小松菜、こんにやく、切干大根	人参、玉ねぎ、しめじ、セロリ、胡瓜、コン、グリビース、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ
こ ん だ て	14(月) カエリのゴマがらめ ごはん ひじき いため とりにくと だいこんのしる	15(火) シューマイ ごはん ごもく ちゅうか いため はるさめ スープ	16(水) すりみの ごぼうまき ごはん おから いため おきなわ みそしる	17(木) いりどり やさいのメンチカツ ようふう ぞうすい マセドアン サラダ	18(金) なっとう ごはん やさいの そぼろに あかうおの みそしる
あ か	牛乳、鶏肉、昆布、鶏ガラ、ひじき、チキアギ、削り節、ツナ、カエリ、ロースト大豆	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、わかめ、ぶたにく、厚揚げ、シューマイ	牛乳、豆腐、ポークラッシュポント、みそ、鶏肉、おから、削り節、すりみのごぼうまき	牛乳、鶏肉、ハム、削り節、鶏ガラ、ヒヨコ、マロ-ファットビ-ス、レド'ド'ニ、メンチカツ	牛乳、赤魚、豆腐、削り節、昆布、みそ、鶏肉、大豆、ちくわ、納豆
き	こめ、大豆油、アーモンド、ごま、黒糖、さとう、水あめ	こめ、はるさめ、ゴマ油、でんぶん、大豆油	こめ、じゃがいも、さとう、大豆油	こめ、麦、さつまいも、さとう、大豆油、エッグケアマヨネーズ	こめ、じゃがいも、大豆油、でん粉
み ど り	大根、にんじん、こまつな、しょうが、キャベツ、もやし	大根、もやし、人参、E/チケ、竹の子、コン、キャベツ、コンの芽、玉ねぎ、カサガ	大根、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、さんとうさい、ねぎ	大根、玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、コン、E/チケ、きゅうり、かぼちゃ	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、生姜、大根、えだ豆、しいたけ
こ ん だ て	21(月) 冬至 さばてりやき ごはん ゆずあえ かぼちゃのぐだくさんじる	22(火) かぼちゃひきにくフライ ごはん やさいの カレー ソテー ふんわり わかめスープ	23(水) あまSUN ごはん じゃこ あえ ちくぜんに	24(木) きびなごのなんばんづけ ごはん ささみの べりから あえ にくだんごの ちゅうか スープ	25(金) ★ クリスマス ★ クリスマスケーキ スパゲティ ナポリタン おほしさま ハンバーグ はなやさいの サラダ
あ か	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ、削り節、ツナ、さば	牛乳、卵、わかめ、あさり、豆腐、鶏ガラ、ハム、ツナ	牛乳、鶏肉、ちくわ、削り節、チリメン	牛乳、荒挽つくね、鶏ささみ、チンキ、きびなご、削り節	牛乳、鶏肉、ウイナ、粉チーズ、マロ-ファットビ-ス、お星さまハンバーグ、ヒヨコ、レド'ド'ニ
き	こめ、さとう、水あめ	こめ、でんぶん、大豆油、かぼちゃひき肉フライ	こめ、大豆油、さとう、ごま	こめ、春雨、ゴマ油、ごま、ラー油、さとう、小麦粉、でん粉、大豆油	スパゲティ、さとう、エッグケアマヨネーズ、大豆油、お米deクリスマスケーキ
み ど り	南瓜、大根、ごぼう、コンヤク、白菜、小松菜、きゅうり、もやし、ほうれん草	大根、コン、ブロッコリー、キャベツ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム	大根、人参、ごぼう、レコン、キャベツ、もやし、枝豆、コンヤク、椎茸、胡瓜、あまSUN	白菜、玉ねぎ、人参、竹の子、大根、もやし、チゲン菜、E/チケ、キャベツ、胡瓜、赤ピーマン	玉ねぎ、人参、ピーマン、カリフラワー、胡瓜、マッシュルーム、ブロッコリー、コン、キャベツ、赤ピーマン

たべるまえには
かんきをしよう

うたた寝

うんどう

もうすぐ お正月

かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

※学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。