

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らんください。

欠食等を表示します

食品	体内でのほたらき
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

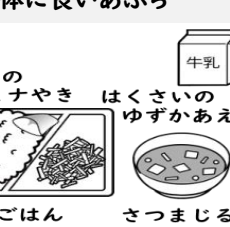

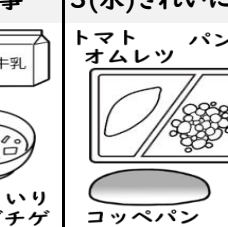
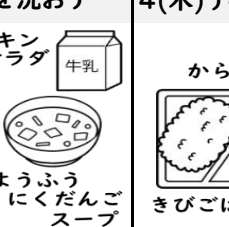
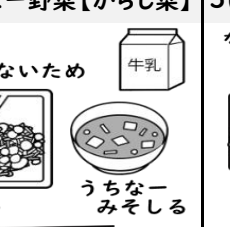



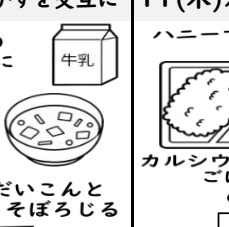
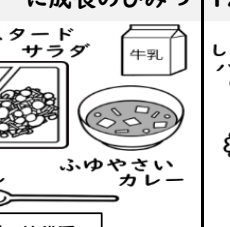
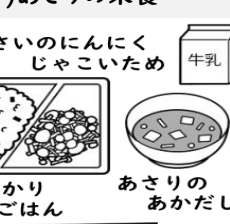
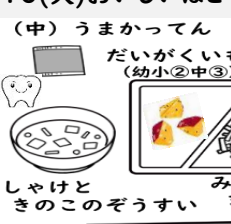
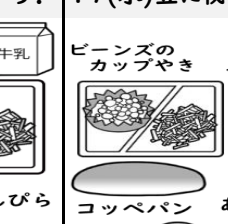
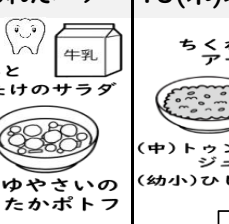
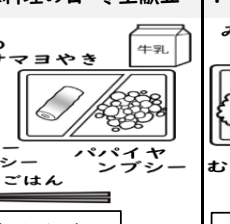

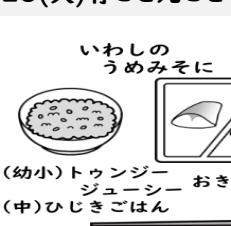

力ミ力ミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 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・・・嗜み応えのあるメニューが入っています。
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	1(月)体に良いあぶら  さかなの スタミナやき はくさいの ゆずかあえ おぎごはん さつまじる 牛乳	2(火)寒さに負けない食事  オレンジ プリプリ ちゅうかいため ごはん あさりいり スンドゥブチゲ 牛乳	3(水)きれいに手を洗おう  トマト パンプキン オムレツ サラダ コッペパン ようふう にくだんご スープ 牛乳	4(木)うちなー野菜【からし菜】  からしなため きびごはん うちなー みそしる 牛乳	5(金)納豆を食べると？  なっとう ナッツとこごかなの みつがらめ ごはん おでんに 牛乳 欠食：東小3年、南小2年
	牛乳、とりにく、油あげ、みそ、さば	牛乳、あさり、ぶたにく、とうふ、みそ、とり にく、うずらの卵	牛乳、肉団子、レンズ豆、トマトオムレツ、 ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	牛乳、とうふ、ポーク、みそ、ベーコン、ツ ナ、チキアギ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、つくね、ちくわ、厚揚げ、う ずらの卵、カエリ、納豆
	こめ、麦、さつまいも、三温糖	こめ、大豆油、ごま油、三温糖、でんぶ	コッペパン、じゃがいも、卵なしマヨネーズ	こめ、きび、じゃがいも、大豆油	こめ、三温糖、アーモンド、カシューナッツ、 ごま、黒糖、はちみつ
	みどりの ごはんに、こめ、だいこん、にんにく、はくさい、にんじ ん、こまつな、ゆず、シークワーサー果汁	はくさい、にんじん、キムチ、にら、にんにく、たけのこ、こ んにゃく、ヤングコーン、にんにくの芽、しょうが、オレンジ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、パセ リ、かぼちゃ、きゅうり	とうがん、にんじん、からし菜、キャベツ、玉 ねぎ	だいこん、にんじん、こまつな、こんにゃく
	小学校 E 560 P 21.8 F 15.3 中学校 E 686 P 26.5 F 17.6	E 578 P 24.7 F 17.7 E 704 P 29.6 F 19.8	E 634 P 24.6 F 25.8 E 747 P 28.8 F 30.6	E 561 P 20.9 F 17.9 E 676 P 24.8 F 20.1	E 719 P 33 F 27.8 E 859 P 38.5 F 31.2
こ ん だ て	8(月)うちなー食材【アサ】  りんご ウカライリチー ごはん アーサいり さかなじる 牛乳	9(火)寒くなくても牛乳！  ぎょうざ (幼小①中②) とりしお たことわかめの ラーメン すのもの 牛乳	10(水)ごはんとおかずを交互に  とりごぼうの みそに おぎごはん だいこんと そばろじる 牛乳	11(木)カレーに成長のひみつ  ハニーマスタード サラダ カルシウム ごはん ふゆやさい カレー 牛乳 欠食：幼稚園	12(金)島にんじんの日  ししゃもの バジルマヨやき (幼小①中②) しまにんじんいり ごまぜあえ ごはん にしはらやさいと たまごのみそしる 牛乳
	牛乳、赤魚、アサ、とうふ、みそ、とり にく、おから	牛乳、とりにく、なると、ぎょうざ、わかめ、 たこ	牛乳、とりにく、とうふ、油あげ、みそ	牛乳、ぶたにく、豚レバー	牛乳、たまご、油あげ、みそ、ししゃも、豆乳
	こめ、三温糖、大豆油	中華めん、三温糖、ごま油、オリーブ油、青 じそドレッシング	こめ、麦、でんぶ、大豆油、三温糖、ごま 油	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大 豆油、はちみつ、三温糖、オリーブ油	こめ、卵なしマヨネーズ、三温糖、ごま、ご ま油
	みどりの とうがん、しょうが、にんじん、玉ねぎ、きく らげ、ねぎ、りんご	もやし、長ねぎ、しいたけ、コーン、しょうが、に んにく、きゅうり、だいこん、シークワーサー果汁	だいこん、こまつな、にんじん、しょうが、ご ぼう、こんにゃく、れんこん、あお豆	玉ねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ほうれん草、に んにく、ウージパウダー、キャベツ、きゅうり、コーン、ブロッ コリー、アスパラ	こまつな、玉ねぎ、とうがん、ケール、バジル、に んじん、島にんじん、だいこん、あお豆、にんにく コリー、アスパラ
	小学校 E 518 P 21.6 F 13.7 中学校 E 629 P 25.5 F 14.9	E 577 P 28.8 F 18.5 E 668 P 33.1 F 21.6	E 550 P 21.2 F 17 E 664 P 25.2 F 18.9	E 635 P 20.7 F 20.4 E 771 P 24.8 F 23.2	E 543 P 18.8 F 18.8 E 701 P 24.5 F 25.2
こ ん だ て	15(月)あさりの栄養  やさしいのにんにく じゃこいため うめゆかり ごはん あさりの あかだし 牛乳	16(火)おいしいはどこから？  (中) うまかってん だいがくも (幼小②中③) しゃけと きのこのぞうすい みそ きんぴら 牛乳	17(水)豆に秘められたパワー  ビーンズの カップやき うみつ はたけのサラダ ふゆやさいの あったかポトフ 牛乳	18(木)琉球料理の日・冬至献立  ちくわの アサマヨやき (中) トウジン ジュシー パパイヤ ンブシー (幼小) ひじきごはん 牛乳 欠食：坂小5年	19(金)食育の日・レバニラは好き？  みかん レバニらいため おぎごはん もずくの ちゅうかスープ 牛乳 欠食：坂小5年、西小1・2・4年、南小3年
	牛乳、あさり、とうふ、わかめ、みそ、ぶた にく、厚揚げ、ちりめん	牛乳、鮭、ぶたにく、油あげ、みそ	牛乳、ミニウインナー、白いんげん豆、ひよこ豆、青えん どう豆、赤いんげん豆、豆乳、チーズ、ひじき、ツナ	牛乳、ぶたにく、ひじき、大豆、ちくわ、アサ、 脱脂粉乳、かつおぶし、チキアギ、厚あげ、みそ	牛乳、もずく、とうふ、豚レバー、ぶたにく
	こめ、大豆油	こめ、麦、三温糖、ごま、大豆油、ごま油、 さつまいも、黒ごま、うまかってん	コッペパン、じゃがいも、卵なしマヨネー ズ、ごまドレッシング	こめ、麦、芋、大豆油、卵なしマヨネー ズ、三温糖	こめ、麦、ごま油、大豆油、三温糖、でんぶ ん
	みどりの しそ、うめ、だいこん、えのき、長ねぎ、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、いんげん、にんにく	しめじ、えのき、しいたけ、にんじん、とうがん、こ まつな、ごぼう、いんげん、れんこん、こんにゃく	にんじん、とうがん、キャベツ、ズッキーニ、ケール、セロ リ、バジル、コーン、はくさい、きゅうり、パセリ	にんじん、しいたけ、ねぎ、パパイヤ、とう がん、にら	チンゲン菜、コーン、もやし、玉ねぎ、にら、 にんじん、しょうが、にんにく、みかん
	小学校 E 514 P 22 F 14.3 中学校 E 620 P 26.3 F 15.7	E 506 P 17 F 19 E 648 P 20.4 F 25	E 633 P 26.7 F 26.2 E 725 P 30.5 F 29.8	E 558 P 20.9 F 17.8 E 735 P 25.3 F 27.3	E 645 P 25.7 F 22.8 E 769 P 30.5 F 25.8
こ ん だ て	22(月)冬至のゆず、かぼちゃ  かぼちゃいり にくじゃが ごはん ゆずかおる みそしる 牛乳 欠食：幼稚園	23(火)骨ごと丸ごといわし  いわしの うめみそに (幼小) トウジン ジュシー おきなわふう につけ (中) ひじきごはん 牛乳	24(水)☆クリスマス献立☆  クリスマス ケーキ (中) チーズ スパゲティ ジャーマン ポロネーゼ ポテト 牛乳	25(木)今年最後の給食 	

★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。