

令和6年12月 給食献立表



冬至



冬至は1年で最も夜が長く、昼が短い日。今年は12月21日にあたります。冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統です。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。給食では、冬至メニューとして体が温まる豆乳シチュー、ゆず風味和え、かぼちゃおやきが登場します。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	買の仲間 (献や力になるもの)	煮の仲間 (血や肉になるもの)	糖の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	買の仲間 (献や力になるもの)	煮の仲間 (血や肉になるもの)	糖の仲間 (体の調子を整えるもの)
2	月	ツナじゃがのり みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米じゃがいも たらこ 砂糖 小麦粉 パター	ツナ 卵 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 キムチ 味噌	玉子 人参 さやいんげん チンゲン菜 キャベツ もやし えのき かぼちゃ パナップ	魚のみそ煮 ごまマヨネーズ和え 刺身汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま マヨネーズ でんぶ	じゃがのみそ 竹輪 豆腐 卵 わかめ いりこ	しょうが キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ わざ いりこ
3	火	チキンピーズ ごまサラダ 果物 ★ご飯	お茶 ココア蒸しパン	米じゃがいも ごま油 砂糖 小麦粉	鶏肉 大豆 竹輪 牛乳	玉子 人参 キャベツ きゅうり 蜜柑	ぎせい豆腐 ごぼうサラダ みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 コーン 油 マヨネーズ ふ	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 ツナ わかめ みそ いりこ	玉子 人参 干し椎茸 グリーンピース ごぼう ごま
4	水	魚の照り焼き ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 アップルパイ	米 砂糖 油 ごま ぶどうの皮	メルルサー 干ひじき 油揚げ 豆腐 みそ いりこ 牛乳	人参 さやいんげん だいこん えのき わざ りんご レーズン	野菜ラーメン はんぺんカレーマヨ炒め ★ご飯	中華めん ごま油 米 マヨネーズ	鶏肉 みそ はんぺん	人参 キャベツ もやし 玉子
5	木	キーマカレー 小松菜の和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 クレープ	米じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ いちごジャム	牛肉 鶏肉 かつお節 牛乳 卵	玉子 人参 グリンピース りんご にんにく こまつな もやし ネーブル	チキン南蛮 ポテトサラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 わかめ 油揚げ いりこ みそ	きゅうり 人参 もやし ごまつな
6	金	スパニッシュオムレツ れんこんのソテー 豆腐スープ ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	卵 ハム スキムミルク ベーコン 豆腐 かまぼこ いりこ 牛乳 ヨーグルト	玉子 人参 ピーマン れんこん きゅうり 玉子 人参 しいたけ わざ もやし 蜜柑 人参 バイン豆	雑菜 野菜スープ ★ご飯	米 油 はちみつ 砂糖 じゃがいも	鶏肉 卵 こんが かつお節	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉子
7	土	みそ煮こみうどん 南瓜そぼろ煮 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	うどん 砂糖 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ みそ いりこ 鶏肉 牛乳	人参 しいたけ ごぼう 蜜柑 わざ かぼちゃ 玉子 バナナ	肉じゃが ひじきの酢の物 豆乳汁 ★ご飯	米じゃがいも たらこ 油 砂糖 ごま 醤油	牛肉 ひじき ハム 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	玉子 人参 さやいんげん きゅうり 干し椎茸 わざ
9	月	チキンカレー コールスローサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 砂糖 パター	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 卵	玉子 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	魚のかりんと揚げ 大根と水菜の和え物 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶ 油 砂糖 ごま 醤油 さといも	ホク 油揚げ わかめ いりこ みそ	しょうが だいこん みずな
10	火	炒り豆腐 チンゲン菜の和えもの みそ汁 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 油 砂糖 ふ 煮パン マヨネーズ	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 しらす 干し チーズ	玉子 干し椎茸 人参 チンゲン菜 もやし	すきやき かきたま汁 ★ご飯	米 たらこ 油 砂糖 でんぶ	牛肉 豆腐 卵 かまぼこ かつお節	はくさい わざ 人参 しいたけ ほうれんそう
11	水	八宝菜 切干大根の酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ 小麦粉 ごま バター かりんとう	鶏肉 かまぼこ 牛乳 きな粉 卵	はくさい もやし 玉子 干し椎茸 人参 にんにく 切干し だいこん きゅうり 蜜柑	カレーうどん 昆布豆 ★ご飯	うどん 油 でんぶ 砂糖 はちみつ 米	鶏肉 かまぼこ いりこ 大豆 こんぶ	玉子 人参 わざ にんにく
12	木	魚のコーンフレーク焼き ブロッコリーのサラダ 豆入り具沢山スープ ★食パン	牛乳 ポップコーン	食パン マヨネーズ コーンフレーク パン粉 油 じゃがいも ポップコーン バター	おけ チーズ ハム おふくまのベーコン 牛乳	ブロッコリー キャベツ バイン豆 玉子 人参 はくさい セロリ パセリ	鶏肉のクリーム煮 温野菜サラダ ★ご飯	小麦粉 油 コーン パター 米	鶏肉 スキムミルク	玉子 人参 パセリ カリフラワー ブロッコリー
13	金	親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ポトケーキ	米じゃがいも 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 油 はちみつ	鶏肉 卵 ツナ 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	玉子 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 わかめ	厚揚げのそぼろ煮 中華スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ	厚揚げ 牛肉 鶏肉	さやいんげん 玉子 人参 だし しょうが キャベツ きゅうり 干し椎茸
14	土	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン 果物	スパゲティ 油 小麦粉 ベーコン 米 小麦粉 ワムクレーン	牛肉 鶏肉 チーズ 豆腐 ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉子 グリンピース はくさい しめじ えのき な豆 蜜柑 かつお節	魚のごまみそマヨ焼き 春雨の酢の物 ニラスープ ★ご飯	米 ごま マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま油 でんぶ	いら 人参 ハム 卵	きゅうり 人参
16	月	柳川煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの ケーキ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 卵 油揚げ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉子 さやいんげん えのき な豆 蜜柑 かつお節 バナナ レーズン	ロースチキン キャベツとバインのサラダ コーンポタージュ ★ご飯	米 パター 油 コーン	ベーコン 鶏肉 牛乳	玉子 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり バイン豆 パセリ
17	火	わかめごはん 厚揚げの中華煮 白菜おかか和え 果物	お茶 大学芋	米 砂糖 油 ごま油 さつまいも ごま	しらす 干し わかめ 油揚げ 鶏肉 かつお節	人参 玉子 さやいんげん はくさい りんご	チキンピーズ 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	じゃがいも 油 砂糖 米 ごま油	鶏肉 大豆 チーズ ひじき ハム	玉子 人参 トマト グリーンピース ほうれんそう
18	水	魚のコーンマヨネーズ焼き ナムル きのこスープ ★ご飯	牛乳 オレンジブラウニー	米 小麦粉 パター マヨネーズ とうもろこし 卵 ごま油 砂糖 マーメイド	たら チーズ ベーコン いりこ 牛乳 卵	わざ もやし こまつな 人参 えのき しめじ しいたけ 玉子	みそ煮こみうどん 座禅豆 ★ご飯	うどん さといも 砂糖 米	鶏肉 油揚げ わかめ みそ いりこ 大豆 しらす 干し こんぶ	人参 ごぼう わざ
19	木	※誕生会※ バターライス マカロニグラタン ほうれん草のソテー ペーコンとじゃがいものスープ	牛乳 フルーツサンド	米 パター マカロニ 油 小麦粉 パン粉 しめじ 卵 食パン 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ハム ベーコン 生クリーム	玉子 人参 グリンピース にんにく ほうれん草 だいこん パセリ 蜜柑	きのこオムレツ れんこんきんぴら みそ汁 ★ご飯	米 パター たらこ 油 ごま 砂糖	卵 スキムミルク ツナ 鶏肉 油揚げ わかめ いりこ みそ	しいたけ しめじ かつお節 玉子 人参 人参 チンゲン菜 だいこん
20	金	豆乳シチュー ゆず風味和え 果物 ★ご飯	お茶 かぼちゃおやき	米 じゃがいも 砂糖 とうもろこし 小麦粉 油	鶏肉 豆乳 干し椎茸 ハム スキムミルク チーズ 卵	玉子 人参 グリンピース きゅうり ゆず キンワル かぼちゃ	魚のあんかけ 汁ピーマン ★ご飯	米 砂糖 でんぶ ピーマン	メルルサー 鶏肉 いりこ	玉子 人参 さやいんげん しいたけ もやし わざ
21	土	焼きそば ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド グラッカー	中華めん 油 でんぶ かつお節 米 小麦粉 からか 菜 小麦粉 いちごジャム	鶏肉 竹輪 かつお節 あおのり 卵 豆腐 いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉子 にら	高野豆腐のそぼろあんかけ じゃが和え みそ汁 ★ご飯	米 油 三温糖 でんぶ	高野豆腐 鶏肉 しらす 干し わかめ 油揚げ いりこ みそ	玉子 人参 さやいんげん チンゲン菜 もやし だいこん
23	月	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あすか汁 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 鶏肉 人参 スキムミルク いりこ 牛乳 鶏皮 天	キャベツ トウモロコシ だいこん 人参 玉子 わざ 蜜柑 ジャム 蜜柑	冬野菜のカレー 切干大根の即席揚げ ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖 ごま油	牛乳 牛肉	玉子 人参 しめじ にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー 切干大根
24	火	魚のみそ煮 小松菜の和え物 かきたま汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 砂糖 とうもろこし 油 でんぶ 上白糖	おぼろ みそ ツナ 卵 わかめ かつお節 牛乳	しょうが こまつな きゅうり キャベツ 玉子 人参 りんご	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖	鶏肉 卵 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉子 さやいんげん はくさい えのきたけ
25	水	※クリスマス会※ ケチャップライス ロースチキン マニエサラダ コーンポタージュ	お茶 クリスマスケーキ	米 パター 油 小麦粉 わらわらこ 砂糖	ベーコン 鶏肉 ハム 卵 牛乳 生クリーム	玉子 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ ジャム 蜜柑 人参 りんご トウモロコシ もやし バイン豆 蜜柑 キウイ いちご	クリームスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー ★ご飯	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 米 バター コーン	鶏肉 牛乳	玉子 人参 ぶなしめじ パセリ ほうれんそう
26	木	おでん ツナとわかめの和え物 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 さといも 砂糖 マカロニ	鶏肉 竹輪 さつまいも 油揚げ こんぶ わかめ ツナ 牛乳 きな粉	だいこん 人参 チンゲン菜 きゅうり とうもろこし りんご	ハヤシシチュー 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター ごま	牛肉 わかめ ハム	にんにく 玉子 人参 グリーンピース 人参 だいこん きゅうり
27	金	※もちつき※ ゆかりごはん 雑煮 果物	お茶 せんべい	米 砂糖 ゆかり せんべい	いりこ 鶏肉	しいたけ 人参 小松菜 白菜 蜜柑	おじフライ キャベツの塩昆布和え 豚汁 ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さといも	卵 鶏肉 塩昆布 かつお節 鶏肉 豆腐 いりこ みそ	キャベツ トウモロコシ 人参 ごぼう だいこん わざ
28	土	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし ★ご飯	牛乳 丸ポロ チーズ	うどん 砂糖 油 米 まるぼろ	牛肉 いりこ 油揚げ かつお節 牛乳 チーズ	玉子 人参 わざ こまつな	ほうれん草のキッシュ コンスープ ★ご飯	米 パター コーン	ベーコン 牛乳 卵 生クリーム チーズ	玉子 人参 グリンピース ほうれん草 しめじ パセリ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。