



12月献立表



※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
2 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	マカロニの あべかわ
	みそおでん	とりにく・だいこん・にんじん・あつあげ・いとこんにやく・やさいこんぶ・たまご・ちくわ・だしじる(にぼし)・さとう・しょうゆ・さけ・みりん・みそ		
	ごまじゃこあえ	もやし・にんじん・こまつな・しらすぼし・しろごま・さとう・しょうゆ・す		
3 (火)	たきこみごはん・牛乳	こめ・とりにく・ごぼう・にんじん・ほししいたけ・あぶらあげ・だしじる(にぼし)・しょうゆ・みりん・さけ・しお・きざみのり/ぎゅうにゅう	菓子類 うすやき せんべい	チーズジャム サンド (卵・乳)
	さかなのコロコロあげ	しいら・しお・こしょう・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら		
	そえやさい	あかビーマン・キャベツ・きゅうり		
	とうにゅうマヨネーズ すましじる	とうにゅう・あぶら・しお・す・さとう たまねぎ・にんじん・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
4 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ひとくち クッキー (卵・乳)	パウンド ケーキ (卵・乳)
	とりにくのフォー	クイッティオ・とりももにく・さけ・たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・とりがら・しょうゆ・しお・こしょう		
	いろどりサラダ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ロースハム・コーン・トマト・きざみこんぶ・かつおぶし・さとう・す・しょうゆ・しお・こしょう		
5 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サッポロ ポテト	バナナ クラッカー
	こんさいハンバーグ	あいびきにく・にんじん・たまねぎ・れんこん・パンこ・たまご・しお・こしょう・あぶら・ケチャップ・ウスターソース・さとう		
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう・キャベツ・コーン・オリーブオイル・しお・こしょう・しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも・あぶらあげ・しめじ・ねぎ・みそ・にぼし		
6 (金)	ビビンバどん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう・さけ・おろしにんにく・あぶら・たまご・きりぼしだいこん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・にんじん・さとう・しょうゆ・しろごま/ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	フライド ポテト
	わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・ニラ・しょうゆ・みりん・にぼし		
	くだもの(りんご)	りんご		
9 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	ボンデ ケーション (乳)
	ぶたにくとごぼうの いために	ぶたロースにく・ごぼう・にんじん・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・みそ		
	ちくわとゆかいななかま たち	ちくわ・きりぼしだいこん・きゅうり・トマト・マヨネーズ・しょうゆ・す・しろごま		
	もずくのすましじる	もずく・とうふ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・にぼし・だしこんぶ		
10 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	かたぬき チーズ (乳)	ブルーベリー マフィン (卵・乳)
	さかなのカレーフライ	さば・しお・こむぎこ・たまご・パンこ・カレーこ・あおのり・あぶら		
	リャンパンサンスー	りょくとうはるさめ・きゅうり・ロースハム・にんじん・ごまあぶら・さとう・す・しょうゆ		
	だいこんのみそしる	だいこん・あつあげ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
11 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	スキムいり だいがくいも (乳)
	クリームシチュー	とりにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ブロッコリー・あぶら・こむぎこ・バター・ぎゅうにゅう・とりがら・しお・こしょう・しろワイン・なまクリーム		
	キャベツとコーンのサラダ	キャベツ・コーン・あかビーマン・きゅうり・あぶら・す・さとう・しょうゆ		
12 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	フルーツ ヨーグルト (乳) フィンガー ビスケット
	さかなのムニエル	さけ・しお・こしょう・しろワイン・こむぎこ・バター・あぶら		
	そえやさい	ブロッコリー・マヨネーズ		
	かぼちゃのもの たまごスープ	かぼちゃ・さとう・しょうゆ・だしじる(にぼし) たまご・しいたけ・チンゲンサイ・にんじん・しょうゆ・にぼし		
13 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	おこのみやき (卵)
	はくさいとにくだんご のスープに	とりミンチ・おろししょうが・たまご・とうふ・かたくりこ・しお・こしょう・ねぎ・はくさい・にんじん・ほししいたけ・りょくとうはるさめ・しょうゆ・さけ・にぼし		
	きゅうりとツナのサラダ くだもの(みかん)	きゅうり・ツナ・にんじん・す・あぶら・しょうゆ・さとう・しろごま みかん		
14 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	おかき りんご
	ささみスティック	ささみ・しお・こしょう・てんぷらこ・マヨネーズ・さけ・おろしにんにく・あぶら		
	カラフルサラダ やさいスープ	ツナ・キャベツ・きゅうり・あかビーマン・あぶら・す・さとう・しょうゆ・しお・こしょう たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト・パセリ・にぼし・しょうゆ		
16 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	グレーゼリー ウエハース (卵・乳)
	さかなのチーズピカタ	しいら・しお・かたくりこ・チーズパウダー・たまご・パセリ		
	ブロッコリーのあえもの	ブロッコリー・コーン・にんじん・さとう・しょうゆ・しろごま		
	ABCマカロニスー とうにゅうプリンタルト	アルファベットマカロニ・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・パセリ・とりがら・しお・こしょう・しょうゆ・さけ とうにゅうプリンタルト(アレルゲンなし)		

さくらクラブ給食試食会

12月生まれお誕生会献立

17 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのブルコギ	ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・さけ・あぶら・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・ニラ・しょうゆ・みりん・あかみそ・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・しろごま	バナナ	リングドーナツ (卵・乳)
	えびだんごスープ	えびすりみ・はんぺん・かたくりこ・さけ・おろししょうが・しお・にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ・にぼし・しょうゆ		
18 (水)	カレーピラフ・牛乳	こめ・とりにく・たまねぎ・ピーマン・あかピーマン・あぶら・しお・こしょう・しょうゆ・カレーこ／ぎゅうにゅう	菓子類 ハッピー ターン	オレンジ クッキー (卵・乳)
	ローストチキン	とりももにく・たまねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・みりん		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ・オリーブオイル・す・さとう・しお・こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・あぶら・とりがら・ダイストマト・しょうゆ		
	ほうれんそうのケーキ	シフォンきじ(たまご・こむぎこ・さとう・あぶら・ぎゅうにゅう・ほうれんそう) トッピング(とうにゅうホイップ・いちご・パインかん)	クリスマス献立	
19 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	とりにく・じゃがいも・にんじん・たけのこみずに・いんげん・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん・だしじる(にぼし)	菓子類 しまじろうビ スケット (乳)	あんじん フルーツ (乳) あげせんべい
	きゅうりとちくわの すのもの	きゅうり・わかめ・ちくわ・にんじん・しろごま・さとう・す・しょうゆ		
	キャベツのみそしる	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・ニラ・みそ・にぼし		
20 (金)	おやこどん・牛乳	こめ・むぎ・とりにく・たまねぎ・にんじん・かまぼこ・ほししいたけ・たまご・ニラ・にぼし・だしこんぶ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ／ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	ごまじゃこ トースト (卵・乳)
	かぼちゃのグラタン	かぼちゃ・じゃがいも・こめこ・おから・とうにゅう・さとう		
	ようふうしらあえ	とうふ・はくさい・きゅうり・にんじん・ロースハム・マヨネーズ・さとう・しょうゆ・みそ・しろごま	冬至の日献立	
21 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	ぎゅうロースにく・さけ・しょうが・あぶら・ピーマン・にんじん・たまねぎ・たけのこみずに・ほししいたけ・しょうゆ・みりん・しお・かたくりこ	菓子類 せんべい	あられ バナナ
	じゃがいものみそしる	じゃがいも・わかめ・たまねぎ・ねぎ・みそ・にぼし		
23 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ポトフ	とりにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・しょうゆ・とりがら	菓子類 ほしたべよ	カップ ヨーグルト (乳) クラッカー
	おからサラダ	おから・ロースハム・きゅうり・たまご・あぶら・マヨネーズ・しお・こしょう		
	くだもの(みかん)	みかん		
24 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 マリービス ケット (卵・乳)	りんご アンパンマン せんべい
	さかなのにつけ	さば・おろししょうが・さとう・しょうゆ・みりん		
	こまつなともやしのごまあえ	こまつな・もやし・にんじん・しろごま・さとう・しょうゆ		
	きのこのみそしる	しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん・わかめ・みそ・にぼし		
25 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	チキンカツ	とりももにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら・ケチャップ・ちゅうのうソース・さとう	菓子類 サラダ一番	ホットケーキ (卵・乳)
	きゅうりとりんごのサラダ	きゅうり・りんご・にんじん・ロースハム・あぶら・す・さとう・しょうゆ		
	ふのすましじる	はなふ・にんじん・しいたけ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
26 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	さかなのチーズやき	さけ・しお・こむぎこ・あぶら・マヨネーズ・しょうゆ・こなチーズ・ピーマン・あかピーマン	菓子類 ムーンライト (卵・乳)	みるくっこ (乳)
	せんぎりだいごんの イタリアンいため	せんぎりだいごん・にんじん・ベーコン・おろしにんにく・オリーブオイル・しょうゆ		
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ・たまねぎ・あぶらあげ・しめじ・ねぎ・みそ・にぼし		
27 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	ポークケチャップ	ぶたロースにく・たまねぎ・あぶら・ケチャップ・しょうゆ・さけ・さとう・かたくりこ・とろけるチーズ	菓子類 あげせんべい	ふかしいも
	ほうれんそうのりあえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・コーン・きざみのり・しょうゆ		
	とうふのみそしる	とうふ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・みそ・にぼし		
28 (土)	わかめおにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう		
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ・ウインナー・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・あぶら・ケチャップ・しお	菓子類 せんべい	みかん あられ
	えのきのスープ	わかめ・えのきたけ・とうふ・こまつな・しょうゆ・にぼし		

「冬至の日」のいわれ



冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪をひきにくくなると言われています。ビタミンAやビタミンCが豊富で、冬にもってこいの食材です。給食では、20日(金)に「冬至の日献立」として、かぼちゃグラタンを提供します。