

12月 学校給食使用食材名			
日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1日 (金)	913 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、酒、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		梨ゼリー	(ぶどう糖液糖、なし果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
4日 (月)	819 kcal	肉団子の野菜あんかけ	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ピリ辛ごぼこん	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		フルーツ	黄桃缶
5日 (火)	870 kcal	さばの塩こうじ焼き	さば塩こうじ漬け
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ぼかぼか汁	豚肉、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
6日 (水)	864 kcal	五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		プリプリ中華炒め	鶏肉、こんにゃく、たけのこ、干しいたけ、にんじん、うずら卵、米油、酒、しょうゆ、土生姜、ガーリックパウダー、豆板醤、さとう、酢、片栗粉
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
7日 (木)	792 kcal	白身魚のマスタード焼き	白身魚、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、粒マスタード、しょうゆ
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		チーズ	チーズ
8日 (金)	844 kcal	チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう
11日 (月)	925 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、しそふりかけ
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
12日 (火)	908 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、米油
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、しょうゆ、ごま油、塩
		フルーツ	みかん
13日 (水)	871 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		スペイン風バイクドエッグ	卵、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ミックスチーズ、ケチャップ
		レモンサラダ	きゅうり、キャベツ、にんじん、塩ドレッシング、レモン汁
		フルーツとゼリー	(ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)、パイン缶
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
14日 (木)	903 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
		コロコロ大学芋	さつまいも、米油、大学芋たれ
		ひじき煮	ひじき、油揚げ、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん
15日 (金)	894 kcal	冬野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
18日 (月)	860 kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、ごま、米油
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		漬け物	梅干し
19日 (火)	866 kcal	豚肉とキャベツのホイコウロウ	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、片栗粉
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
		漬け物	きゅうり漬け
20日 (水)	811 kcal	わかめごはん	炊き込めわかめ
		さごしのピリツとソース	さごし、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、さとう、しょうゆ、片栗粉
21日 (木)	980 kcal	ゆずゼリー	(さとう、粉あめ、こんにゃくペースト、ゆず果皮)
		黒糖パン	(小麦粉、イースト、塩、ショートニング、脱脂粉乳、黒糖、パン品質改良剤)
		チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		フルーツ	みかん
		炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、米油
22日 (金)	825 kcal	コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
		ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		ミルクレープ	(小麦粉、卵、マーガリン、さとう、乳、大豆)