

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
2日 (月)	822 kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、油、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、しょうゆ、さとう、酒、みりん
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
3日 (火)	882 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、トウバンジャン、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
4日 (水)	723 kcal	五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、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、油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
5日 (木)	844 kcal	杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
6日 (金)	860 kcal	ひじきの煮物	ひじき、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん
		大豆ドライカレーの具	豚挽肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		かぼちゃのカップグラタン	(マッシュポテト、かぼちゃ、米粉、おから、豆乳、さとう、塩)
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、油、酢、塩、こしょう
9日 (月)	726 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		鶏肉のおろしソース	鶏肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、大根おろし、酢、さとう、トウバンジャン
		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、油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
10日 (火)	756 kcal	フルーツ	黄桃缶
		しそ昆布ふりかけ	(昆布、赤しそ、煎り米、さとう、塩、青のり)
		鮭の塩焼き	鮭、塩
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
11日 (水)	777 kcal	おからの炒り煮	おから、平天、ねぎ、にんじん、油、さとう、しょうゆ、みりん
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		ぼかぼか汁	大根、にんじん、油揚げ、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
		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
12日 (木)	822 kcal	ハンバーグトマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、さとう、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、酢、さとう、塩
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
		フルーツ	みかん
13日 (金)	872 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、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
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、油、しょうゆ、さとう
		漬け物	きゅうり漬

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
13日 (金)	872 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、油
		ポパイサラダ	キャベツ、ほうれん草、コーン、油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、リンゴ果汁、さとう)
16日 (月)	812 kcal	炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、油
		切干大根入り豚キムチ	豚肉、切干大根、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、白菜キムチ、トウバンジャン、油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
17日 (火)	753 kcal	いんげんのごま和え	さやいんげん、しょうゆ、さとう、ごま
		チキンカツレット、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
		レモンサラダ	きゅうり、キャベツ、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、油
18日 (水)	781 kcal	チーズ	チーズ
		かつおふりかけ	(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん
		カマスのから揚げ	カマス、片栗粉、油
19日 (木)	781 kcal	かんぴょうとちくわのサラダ	かんぴょう、ちくわ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		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
		ゆずゼリー	(さとう、粉あめ、こんにゃくペースト、ゆず果皮)
		バターパン	(小麦粉、イースト、塩、さとう、脱脂粉乳、コンパウンドマーガリン、パン品質改良剤)
20日 (金)	896 kcal	フランフルト、ブロッコリー	(鶏肉、豚肉、水あめ、おろしにんにく、調味料、ごまエキス)、ブロッコリー、昆布茶
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		キャベツのカレーンテー	キャベツ、玉ねぎ、油、コンソメ、塩、しょうゆ、カレー粉
		フルーツ	パイン缶
23日 (月)	886 kcal	コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
		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、油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、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)、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
24日 (火)	793 kcal	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
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、こんにゃく、さやいんげん、油、さとう、しょうゆ、一味
25日 (水)	886 kcal	白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、しそふりかけ
		舞鶴抹茶きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩、舞鶴抹茶
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、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、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
26日 (木)	793 kcal	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、油
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、えのきだけ、コンソメ、塩、こしょう
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、えのきだけ、コンソメ、塩、こしょう