

## 12がつこんだて表



## 献立目標

寒さに負けない食事をしよう!

大田市学校給食センター

食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

日 (曜日)	行事	献立名	からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物		家庭で 補いたい 食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1日 (月)		ごはん プリプリちゅうかいため(NEW) アーモンドとビーフンのサラダ あごまるスープ	とりにく あつあげ ハム とびうお	たら わかめ あらめ	ぎゅうにゅう こまつな あかピーマン チンゲンサイ	にんじん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	ねぎ たけのこ キャベツ ごぼう	にんにく たまねぎ キラボシ しろねぎ	しょうが たけのこ キャベツ きくらげ	こめ ビーフン かたくりこ	むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら アーモンド	果物 いも類
2日 (火)		ごはん さけのちゃんちゃんやき えごマヨあえ のっぺいじる	さけ みそ かまぼこ とりにく		ぎゅうにゅう ほうれんそう さやいんげん にんじん	あかピーマン ほくさい こんにゃく	キャベツ はくさい しろねぎ	たまねぎ しろねぎ	たまねぎ しろねぎ	こめ さといも かたくりこ	むぎ かたくりこ さとう	あぶら バター えごま マヨネーズ	海藻 根菜
3日 (水)		タンタンうどん(NEW) ちくわのいそべあげ シャキシャキポテトのサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ	ツナ あおのり	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり	キャベツ しろねぎ きくらげ	うどん じゃがいも	ごまあぶら ごまあぶら	ごまあぶら ごまあぶら	魚 緑黄色野菜	
4日 (木)		パン ハムカツ じゃこサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ぶたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ にんじん パセリ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ はくさい	しょうが キャベツ	パン かたくりこ	さとう こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら	あぶら	果物 きのこ	
5日 (金)	遁摩高校 コラボ献立	ふゆやさいカレーライス (もちげんまいごはん ふゆやさいカレースープ) てつぶんたっぷりレバーとこまつないため(NEW) フルーツヨーグルト	とりにく ぶたレバー ぶたにく あつあげ	だいす ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく たまねぎ はくさい りんご だいこん もやし バナナ ナタデココ しろねぎ もも パイナップル	しょうが キャベツ はくさい りんご だいこん もやし バナナ ナタデココ しろねぎ もも パイナップル	こめ さとう	げんまい こむぎこ かたくりこ	あぶら	あぶら	根菜 種実類	
8日 (月)	幼 1尾 小・中 2尾 ☆みそおでんは 汁少なめです!	ごはん とりにくのちゅうかソース(NEW) だいすもやしのナムル ニラたまスープ	とりにく かまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にら	だいすもやし たまねぎ にんにく	キャベツ たけのこ しょうが	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	ごまあぶら	淡色野菜 いも類	
9日 (火)	かめカメ献立	ごはん おきいわしのしおこうじてんぱら ひじきのうめマヨあえ みそおでん	おりにく ぶたにく あつあげ	おきいわし みそ ひじき	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん さやいんげん	ほうれんそう にんじん さやいんげん	うめ ごぼう こんにゃく	キャベツ だいこん	こめ こむぎこ こめこ じやがいも	むギ あぶら マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	小魚 きのこ	
10日 (水)		げんきなっとうどんぶり (ごはん げんきなっとう) おかげあえ おつゆふのすまじる	なっとう みそ ぎゅうにく かまぼこ ぶたにく かつおぶし だいす とうふ	ぎゅうにゅう あかピーマン こまつな にんじん	ブロッコリー にんじん かばちゃ こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ しろねぎ	しょうが もやし しめじ	こめ ふ さとう	むギ あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	乳製品 いも類		
11日 (木)		ごはん ポークチャップ ブロッコリーとチーズのソテー <sup>さく</sup> いももちスープ	ぶたにく ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かばちゃ こまつな	たまねぎ どうもろこし	エリンギ たまねぎ	こめ じゃがいも しろはなまめ しろいんげんまめ	むギ かたくりこ じやがいも こむぎこ しろはなまめ さとう	あぶら バター	魚 根菜		
12日 (金)	☆マー婆ー 厚揚げは 汁少なめです!	ごはん やきぎょうざ パンサンスター マー婆ーあつあげ	幼 2個 小 3個 中 4個	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ねぎ にら にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり はくさい	しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	こめ こむぎこ はるさめ かたくりこ	むギ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	小魚 果物		
15日 (月)		ごはん アジのこうみフライ さつまあげとやさいのあえもの なめこのみそしる	アジ さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん パセリ	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	なめこ しろねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	むギ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	肉 淡色野菜		
16日 (火)	大田西中学校 リクエスト献立	ごはん とりにくのねぎしおだれかけ(NEW) にんじんしりしりサラダ かきたまじる	とりにく たまご ツナ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモン もやし かぶ	しろねぎ きりぼしだいこん どうもろこし えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	むギ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	小魚 いも類		
17日 (水)		ミートソーススパゲッティ かぼちゃとさつまいものコロッケ かいそうサラダ	ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	にんにく セロリ エリンギ きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも パンこ さつまいも	あぶら	卵 根菜			
18日 (木)		パン おおだのうまい!さといもグラタン(NEW) れんこんサラダ あさりとふゆやさいのとうにゅうスープ	ベーコン ツナ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ	しめじ れんこん はくさい	パン さといも マヨネーズ	さといも パンこ マヨネーズ	魚 海藻			
19日 (金)	食育の日献立	ごはん たらのレモンふうみあげ カレーごまあえ(NEW) ぶたじる	たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん	ほうれんそう にんじん	レモン だいすもやし ごぼう だいこん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ こむぎこ さとう さつまいも	むギ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	乳製品 きのこ		
22日 (月)	冬至献立	ごはん あげどうふのろしだれかけ ゆずかあえ かぼちゃとれんこんのみそしる	とうふ かまぼこ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ みずな こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり れんこん しょうが	はくさい ゆず たまねぎ	こめ こめこ かたくりこ こむぎこ さとう	むギ こめこ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	いも類 種実類		
23日 (火)		ごはん さけのさいきょうやき ごまぞあえ ゆばのすまじる	さけ とうふ みそ とりにく ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ	たまねぎ しろねぎ	こめ むギ さとう	ごまあぶら	果物 いも類			
24日 (水)	クリスマス献立	ピラフ フライドチキン カラフルサラダ かぶのスープ チョコムース	ベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう にんじん あかピーマン こまつな	ブロッコリー あかピーマン しめじ	たまねぎ キャベツ かぶ	たけのこ かぼちゃ どうもろこし	こめ むギ こむぎこ パンこ チョコムース	あぶら バター	小魚 根菜			
25日 (木)		ごはん やさいたっぷりぶたやきにく なっとうサラダ けんちんじる	ぶたにく みそ とうふ なっとう ハム	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく エリンギ だいこん しろねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ むギ さとう かたくりこ	ごまあぶら マヨネーズ ごまあぶら あぶら	ごまあぶら マヨネーズ ごまあぶら あぶら	魚 乳製品			

~今月の地元食材(予定)~

☆みそ ☆どうふ ☆あぶらあげ ☆だいす  
☆とうにゅう ☆えごま ☆さつまあげ ☆おきいわし  
☆わかな ☆ビーフン ☆しおこうじ ☆こめこ  
☆たけのこ ☆さといも ☆キャベツ  
☆はくさい ☆しろねぎ ☆しょうが  
☆あかピーマン ☆ブロッコリー ☆かぼちゃ

牛乳は毎日つきます。



## 【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	519kcal	637kcal	780kcal
たんぱく質	24.0g	28.5g	33.9g

学校給食は、みなさんの給食費でまかなっています。  
毎月の納付をお願いいたします。

大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」

