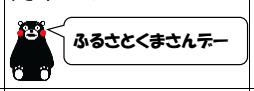


12月　給食献立表

今月の目標
食後、静かに休養をとろう。

令和8年
有佐小学校

日	曜	牛乳	献立名 主食・そえもの	献立名 おかず・他	食品名 赤 血や肉になる	食品名 黄 エネルギーのもとになる	食品名 緑 体の調子をととのえる
1	火	○	麦ごはん 	冬野菜カレー はくさいサラダ	牛乳　鶏肉　ロースハム	米　麦　さつまいも　油	れんこん　人参　玉ねぎ 大根　ほうれん草　きゅうり にんにく　しょうが　白菜
2	水	○	ゆかりごはん	肉入りうどん まめサラダ	牛乳　牛肉　豚肉 ミックビーンズ　ロースハム	米　うどん　砂糖　油 マヨネーズ	ゆかり　白菜　人参　玉ねぎ ねぎ　しいたけ　ほうれん草 コーン　きゅうり　レモン果汁
3	木	○	セルフフルーツサンド	厚揚げのミートソース 野菜スープ	牛乳　クリーム　牛肉 豚肉　厚揚げ	パン　砂糖　油　じゃがいも	みかん　黄桃　パイナップル 人参　玉ねぎ　しいたけ グリンピース　小松菜　コーン
4	金	○	麦ごはん	さんまの梅煮 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳　さんま　油揚げ　鶏卵 豆腐　わかめ　みそ　煮干し	米　麦　油　砂糖 さといも	梅　大根　しいたけ　人参 ねぎ　白菜
7	月	○	麦ごはん	味噌カツ 小松菜のソテー お豆腐ボール入りすまし汁	牛乳　豚肉　みそ　ベーコン 豆腐ミートボール　わかめ 削り節　出し昆布	米　麦　油　砂糖　ごま	にんにく　ねぎ　小松菜 もやし　キャベツ　人参 えのき　大根　しょうが
8	火	○	白ごはん ごまなしアーモンドミニフィッシュ	いか入りセルフ中華丼 中華きゅうり	牛乳　豚肉　いか うずらの卵　昆布　いりこ	米　ごま油　片栗粉　油 ごま　砂糖　アーモンド	人参　玉ねぎ　キャベツ しょうが　たけのこ　しいたけ きゅうり
9	水	○	麦ごはん	太刀魚フライ ひじきのいり煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳　太刀魚　ひじき ツナ　わかめ　油揚げ　煮干し みそ	米　麦　油　こんにゃく　砂糖 ごま	人参　枝豆　しいたけ　かぼちゃ 玉ねぎ　ねぎ
10	木	○	パインパン ぶどうゼリー 4年生リクエストメニュー	きのこのクリームスパゲティ チップスサラダ 	牛乳　鶏肉	パン　スパゲティ　油　バター ポテトチップス　砂糖　ゼリー	パイン　玉ねぎ　人参　しめじ エリンギ　えのき　パセリ ほうれん草　キャベツ　コーン
11	金	○	白ごはん	さばの生姜煮 ほうれん草のあえもの けんちん汁	牛乳　さば　鶏肉　厚揚げ	米　砂糖　ごま　さといも 油　片栗粉	もやし　ほうれん草　人参 キャベツ　大根　ねぎ
14	月	○	麦ごはん	豚じゃが 酢みそあえ ひじきのり佃煮	牛乳　豚肉　厚揚げ　わかめ みそ　かまぼこ　ひじきのり佃煮	米　麦　じゃがいも　こんにゃく 砂糖　油	玉ねぎ　人参　いんげん きゅうり　大根
15	火	○	麦ごはん	白ごまつくね ピーナッツあえ かきたま汁	牛乳　鶏肉　鶏卵 削り節　出し昆布	米　麦　ごま　砂糖　油 ピーナッツ　じゃがいも	きゅうり　コーン　人参 もやし　玉ねぎ　ねぎ　しいたけ
16	水	○	麦ごはん	魚のピリ辛タレ れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳　あじ　豚肉　豆腐 みそ	米　麦　砂糖　こんにゃく 油　さといも	しょうが　にんにく　ねぎ りんご　れんこん　いんげん 大根　白菜　人参
17	木	○	米粉パン	野菜のカレースープ マカロニグラタン	牛乳　豚肉　鶏肉　チーズ	パン　じゃがいも　マカロニ パン粉	玉ねぎ　キャベツ　人参 パセリ　小松菜　ほうれん草 枝豆
18	金	○	高菜ピラフ 	トマトだんごのスープ スティックセニョールサラダ	牛乳　ツナ　鶏肉	米　油　中力粉　白玉粉 砂糖	たかな　玉ねぎ　人参 コーン　キャベツ　きゅうり ブロッコリー　トマト　しめじ
21	月	○	麦ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー 春巻き	牛乳　牛肉　豚肉　豆腐 みそ　春巻き	米　麦　片栗粉　ごま油 砂糖　春雨　ごま　油	玉ねぎ　人参　たけのこ しいたけ　ねぎ　にんにく しょうが　もやし　きゅうり
22	火	○	白ごはん	かぼちゃフライ ゆず和え みそ汁	牛乳　昆布　油揚げ　豚肉 煮干し　みそ	米　砂糖　油　じゃがいも	大根　きゅうり　ゆず　かぼちゃ 玉ねぎ　人参　えのき　ねぎ
23	水	○	ハヤシライス	ツナサラダ	牛乳　牛肉　ツナ	米　麦　油　砂糖	玉ねぎ　人参　えのき　にんにく キャベツ　きゅうり
24	木	○	ミルクパン セレクトケーキ	フィレオチキン カラフルサラダ キラキラ★スープ 	牛乳　鶏肉	パン　マカロニ　ケーキ	キャベツ　人参　玉ねぎ パセリ　きゅうり　ブロッコリー ピーマン　コーン

※物資の都合により献立を変更する場合があります。