



献立予定表



御所浦学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	献立名 おかず	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類・種実		
マラソン大会振替休業日											
1 月											12月17日（水） 【山梨県の郷土料理】
2 火			いわしの甘露煮 五目煮 みそ汁	豆腐 みそ 大豆 天ぷら	いわし 昆布 わかめ 牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ しめじ ごぼう	米 じゃが芋 砂糖		762 27.1	 「ほうとう」は小麦粉から作る平たい「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。かぼちゃをはじめ、さまざまな野菜やきのこ、肉なども入れた栄養満点のほうとうは、稲作に適さない山間部で、米に代わる主食として古くから親しまれています。
3 水			きたあかりコロッケ コールスローサラダ 一食とんかつソース 北海道生まれのスーパカレー	北海道のソウルフード	鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー パプリカ パセリ	玉ねぎ なすび にんにく きゃべつ きゅうり	パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油	874 27.5	
4 木			干草焼き たくあん和え みそ汁	鶏肉 油アゲ 卵 豆腐 みそ	ひじき わかめ チーズ 牛乳	いんげん 人参 ねぎ ほうれん草	しいたけ 玉ねぎ 白菜 きゃべつ きゅうり 大根 枝豆	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	748 25.5	
5 金			ひじきシューマイ ごま和え マーボー大根	豚みんち 豆腐 みそ	ひじき スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ	生薑 にんにく 大根 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	752 27.1	
8 月			のりたまごふりかけ 照焼きチキン 大根サラダ ワナンスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ねぎ きぬさや	白菜 玉ねぎ きくらげ しいたけ 大根 きゅうり	米 ワンタン 砂糖	ごま ノンエッグマヨ	724 30.1	
9 火			ミートボールの ケチャップ煮 けんちん汁	鶏肉 豆腐 豚みんち	スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ ピーマン	大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ 枝豆 たけのこ	米 砂糖 里芋 じゃが芋 片栗粉	油	769 27.4	 「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日、この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。
10 水			彩り野菜ときゃべつの ミンチカツ りんごサラダ 白菜スープ	鶏肉 豚みんち	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ 枝豆 きゃべつ きゅうり りんご コーン 白菜	パン マカロニ じゃが芋 片栗粉 パン粉 砂糖	油 ノンエッグマヨ	763 26.8	
11 木			生薑焼き のっぺい汁 みかんゼリー	鶏肉 豆腐 天草産豚肉	わかめ 牛乳	人参 ねぎ ピーマン	大根 ごぼう しいたけ 生薑 きゃべつ 玉ねぎ みかん果汁	米 片栗粉 砂糖 里芋	油	722 29.4	
12 金			フルーツヨーグルト 福神漬	天草大王	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参	玉ねぎ 生薑 しめじ にんにく 福神漬 枝豆 りんご パナナ みかん バイン 黄桃	米 小麦粉 じゃが芋	ホイップクリーム 油	916 24.1	
15 月			野菜かき揚げ 昆布和え 高野豆腐の柳川風煮	鶏肉 高野豆腐 卵	昆布 牛乳	人参 いんげん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	油	884 30.1	
16 火			のりかつおふりかけ 天草産魚の唐揚げ 野菜あんかけ 豚汁	天草産魚 豚肉 豆腐 みそ	のりかつお 牛乳	きぬさや 人参 ねぎ	生薑 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ きくらげ しいたけ	米 里芋 片栗粉 砂糖	油	884 30.1	
17 水			ミートハンバーグの 赤ワインソースかけ ほうとう せいだのたまじ	牛肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 人参 ねぎ	大根 白菜 しいたけ	パン 小麦粉 砂糖	マーガリン ごま	725 28.5	
18 木			天草産魚のみそマヨネーズ 変わりきんぴら	天草産魚 みそ 鶏肉 大豆 天ぷら	ひじき 牛乳	人参 いんげん パセリ	ごぼう れんこん たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖	ノンエッグマヨ ごま	809 33	
19 金			肥後ギョーザ ゆかり和え 武光公鍋スープ	鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜 ニラ	しいたけ ごぼう 大根 にんにく 生薑 切干大根 きゃべつ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	731 25.4	 天草大王 豚肉 にぼし きくらげ ほしいたけ
22 月			かぼちゃのみそ汁 つくねのゆずごまソースかけ スパゲッティサラダ	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	かぼちゃ 人参 ねぎ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン ゆず	米 スパゲッティ	油 ごま ノンエッグマヨ	769 25.1	
23 火			海藻サラダ 福神漬	豚肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	人参 トマト	にんにく 生薑 枝豆 玉ねぎ しめじ たけのこ 福神漬 きゃべつ きゅうり	米 じゃが芋	油	817 24.4	
24 水			マーシャルチョコ クリスマスいちごゼリー フィレオチキン オーロラサラダ 冬野菜シチュー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 大根 白菜 カリフラワー きゃべつ きゅうり	パン じゃが芋 ゼリー	マーガリン ノンエッグマヨ 油 マーシャルチョコ	801 28.4	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。