



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価 エネルギー 蛋白質	ひとくちメモ		
		主食	牛乳	おかず	体を作るもとになる		体の調子を整えるもとになる		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 他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類・果実				
1	月	マラソン大会振替休業日												
2	火	ご飯	牛乳	いわしの甘露煮 五目煮 みそ汁	豆腐 大豆 天ぶら	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			
3	水	セルフパン	牛乳	きたあかりコロッケ 北海道のソウルフード コールスローサラダ 一食どんかつソース 北海道生まれのスープカレー	鶏肉 牛乳	人参 プロッコリー パブリカ パセリ	玉ねぎ なすび にんにく きやべつ きゅうり	パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油	27.1	874			
4	木	ひじきご飯	牛乳	千草焼き 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 きやべつ きゅうり 大根 枝豆	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	25.5	748			
5	金	ご飯	牛乳	ひじきシューマイ ごま和え マー婆ー大根	豚みんち 豆腐 みそ	ひじき スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ たけのこ しいたけ きやべつ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	752	27.1		
8	月	ご飯	牛乳	のりたまごふりかけ 照焼きチキン 大根サラダ ワンタンスープ	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	ご飯	牛乳	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	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		
10	水	黒糖パン	牛乳	彩り野菜ときやべつの ミニチカツ りんごサラダ 白菜スープ	鶏肉 ミニチカツ 豚みんち	牛乳	人参 バセリ	玉ねぎ しめじ 枝豆 きやべつ 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	わかめご飯	牛乳	生姜焼き のっつい汁 みかんゼリー	天草宝島デー「豚肉」 豆腐 天草産豚肉	鶏肉 わかれ 牛乳	人参 ねぎ ピーマン	大根 ごぼう 生姜 しめじ 枝豆 みかん きやべつ 玉ねぎ みかん果汁	米 片栗粉 砂糖 里芋	油	722	29.4		
12	金	大王カレー	牛乳	フルーツヨーグルト 福神漬 天草宝島デー「天草大王」	天草大王	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 しめじ にんにく 福神漬 枝豆 りんご バナナ みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋	ホイップクリーム 油	916	24.1		
15	月	ご飯	牛乳	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 きやべつ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	油	884	30.1		
16	火	ご飯	牛乳	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	生姜 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	ヨッペパン	牛乳	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	ご飯	牛乳	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 天ぶら	ひじき 牛乳	人参 いんげん バセリ	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	切干大根の 温ごはん	牛乳	肥後ギョーザ ゆかり和え 武光公鶴スープ	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	しあわせ ごぼう 大根 にんにく 生姜 切干大根 きやべつ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま油	731	25.4		
22	月	ご飯	牛乳	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 きやべつ きゅうり コーン ゆず	米 スパゲッティ ごま	油 ノンエッグマヨ	769	25.1		
23	火	ハヤシライス	牛乳	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 生姜 枝豆 玉ねぎ しめじ たけのこ 福神漬 きやべつ きゅうり	米 じゃが芋	油	817	24.4		
24	水	食パン	牛乳	マーシャルチヨコ 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 プロッコリー バセリ	玉ねぎ 大根 白菜 カリフラワー きやべつ 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 マーシャルチヨコ	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。

12月17日(水)
【山梨県の郷土料理】

「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、稻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。

12月22日(月)
【冬至】

「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「一陽來復」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。



天草産食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

