



# 12月 こんだて 予定表



※都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。 鳥羽市学校給食 答志共同調理場

日	曜日	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
1	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら	カレーこ コンソメ ソース ワイン す しょうゆ
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき ちゃんこなべ カットみかん	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ	にんじん パセリ だいこん はくさい もやし しらたき しろねぎ みかん	こめ むぎ マヨネーズ	かつおけずりぶし とりがらスープのもと しょうゆ みりん しお こしょう さけ
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ す とりがらスープのもと トウバンジャン
6	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン あぶら さとう かたくりこ ごまドレッシング	コンソメ ケチャップ ソース
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい キャベツうましおあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ	こめ むぎ ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ しお こしょう さけ にぼし とりがらスープのもと
8	金	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき えび ちりめんじゃこ たまご とうふ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ はくさい	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも こむぎこ	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし しお
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに かんとうに カットみかん	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん こんにやく みかん	こめ むぎ さとう	しょうゆ さけ かつおけずりぶし みりん
12	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん のりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	こめ うどん カレールウ さとう ごま	かつおけずりぶし カレーこ しょうゆ す
13	水	あげパン ぎゅうにゅう ポトフ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	コッペパン ぶどうとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	しお しょうゆ コンソメ こしょう
14	木	ほたてごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ほたてがいかいばしら ぶたにく みそ たまご	にんじん ほうれんそう コーン にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン	こめ かたくりこ あぶら さとう	みりん しょうゆ さけ とりがらスープのもと こしょう トウバンジャン しお こしょう
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのなんぶあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく みそ	しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも バター	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし
18	月	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	しょうゆ みりん しお トウバンジャン す とりがらスープのもと
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホタテのフライ ピリからスープ とばみかん	ぎゅうにゅう ほたてがいかいばしら たまご ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ もやし にんにく みかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ	しお こしょう さけ とりがらスープのもと しょうゆ トウバンジャン
20	水	バターロール ぎゅうにゅう ペンネミートソース コーンチャウダー カップデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ コーン パセリ	バターロール ペンネ さとう こむぎこ バター デザート	ワイン ソース ケチャップ しお こしょう コンソメ
21	木	わかめごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースがけ とうじじる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご とうふ ぶたにく	だいこん にんじん かぼちゃ ごぼうこんにやく ねぎ れんこん たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ	かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん

12月から3月まで、6年生が考えたメニューを取り入れます。  
 14日、19日のほたては、北海道森町から無償提供を受けています。  
 太字は鳥羽産食材です。今年の冬至は12月22日です。1日早い冬至給食となります。



|