

2018年 12月 予定献立表

与儀小 給食室（直通） 098-917-3481

- 使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目（鶏卵・乳・小麦・ピーナツ・そば・えび・かに）及び、本校のアレルギー対応食品（イカ・タコ・くだもの類・いくら・かぼちゃの種）について表示しています。
- 調味料類に含まれるアレルギーは「調味料欄」に表示しています。（しょうゆと酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれます。）
- 保護者の方は、必ず内容を確認してください。詳しい情報が必要な方は、給食室までお問い合わせください。
- 天候や材料調達などの都合により献立を変更することがあります。

| 日  | 曜日 | 飲物 | こ ん だ て          | （あか）<br>血や肉、骨をつくる                  | （きいろ）<br>働く力や体温などエネルギーとなる   | （みどり）<br>体の調子を整える               | 調味料         |
|----|----|----|------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------|
| 3  | 月  | 牛乳 | タコライス（麦ごはん）      |                                    | 米、麦                         |                                 |             |
|    |    |    | （ミート）            | 豚肉、豚レバー、大豆                         | 油                           | にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム          | 小麦・乳        |
|    |    |    | （キャベツ&チーズ）       | チーズ（乳）                             |                             | キャベツ                            |             |
|    |    |    | アーサと冬瓜のスープ       | アーサ、豆腐                             | 片栗粉                         | とうがん、きくらげ                       | りんご         |
| 4  | 火  | 牛乳 | れんこんごぼうチップス      |                                    | 小麦粉、片栗粉、油                   | れんこん、ごぼう                        |             |
|    |    |    | ひじきごはん           | 鶏肉、ひじき、大豆                          | 米、油、砂糖                      | にんじん、ごぼう、えだまめ                   | りんご         |
|    |    |    | 揚げだし豆腐           | 豆腐                                 | 油、砂糖、片栗粉                    | だいこん、青ねぎ                        |             |
|    |    |    | 五色和え             | 鶏卵                                 | 砂糖、ごま、ごま油                   | キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん              |             |
| 5  | 水  | 牛乳 | みかん              |                                    |                             | みかん                             |             |
|    |    |    | 麦ごはん             |                                    | 米、麦                         |                                 |             |
|    |    |    | マーボー大根           | 豚肉、豆腐、大豆、みそ                        | 油、片栗粉                       | だいこん、たまねぎ、にんじん、たけのこ、にら          | 小麦・りんご      |
|    |    |    | パンサンスー           | ハム（乳）、わかめ                          | 春雨、ごま油、砂糖、ごま                | キャベツ、きゅうり                       |             |
| 6  | 木  | 牛乳 | 洋なしゼリー           |                                    | ゼリー（洋なし）                    |                                 |             |
|    |    |    | 麦ごはん             |                                    | 米、麦                         |                                 |             |
|    |    |    | じゃがいものみそ汁        | 油揚げ、わかめ、みそ                         | じゃがいも                       | たまねぎ                            |             |
|    |    |    | 鶏のから揚げレモンソース     | 鶏肉                                 | 小麦粉、片栗粉、油、砂糖                | レモン果汁                           |             |
| 7  | 金  | 牛乳 | アーモンド和え          | ちくわ                                | アーモンド、砂糖                    | キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん              |             |
|    |    |    | 麦ごはん             |                                    | 米、麦                         |                                 |             |
|    |    |    | おでん風煮            | ウインナー（小麦・乳）、ちくわ、厚揚げ<br>うすらの卵、がんもどき | 砂糖                          | だいこん、島にんじん、こんにゃく                |             |
|    |    |    | ゆずおかか和え          | けすりぶし                              | 砂糖<br>ドレッシング（小麦・ゆず・レモン・りんご） | はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず果皮             | りんご         |
| 10 | 月  | 牛乳 | 納豆みそ             | 納豆、ツナ、みそ                           | 黒砂糖、油                       |                                 |             |
|    |    |    | やきのり             | のり                                 |                             |                                 |             |
|    |    |    | やきそば             | 豚肉、かまぼこ                            | 中華麺（小麦）、油                   | キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし<br>ピーマン、きくらげ | 小麦・乳<br>りんご |
|    |    |    | いかフライ            | いか                                 | 小麦粉、片栗粉、パン粉、油               |                                 |             |
| 11 | 火  | 牛乳 | ブロッコリーのごまサラダ     |                                    | ドレッシング（小麦・鶏卵）、ごま            | ブロッコリー、きゅうり、コーン、切り干し大根          |             |
|    |    |    | ミルクココアの素         |                                    | ミルクココアの素                    |                                 |             |
|    |    |    | もちきびごはん          |                                    | 米、もちきび                      |                                 |             |
|    |    |    | シカムドゥチ           | 豚肉、かまぼこ                            |                             | こんにゃく、しいたけ、とうがん                 |             |
| 12 | 水  | 牛乳 | 千切りイリチー          | 豚肉、こんぶ                             | 砂糖、油                        | にんじん、切り干し大根、こんにゃく               |             |
|    |    |    | 魚のみそマヨ焼き         | さわら、みそ                             | マヨネーズ（鶏卵・りんご）、砂糖            |                                 |             |
|    |    |    | ちんすこう            |                                    | 小麦粉、ラード、砂糖                  |                                 |             |
|    |    |    | 麦ごはん             |                                    | 米、麦                         |                                 |             |
| 13 | 木  | 牛乳 | チキンとたまごのカレー      | 鶏肉、豚レバー、うすらの卵<br>スキムミルク（乳）         | 油                           | たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ<br>マッシュルーム  | 小麦<br>りんご   |
|    |    |    | ポテトサラダ           | ハム（乳）                              | じゃがいも、マヨネーズ（鶏卵・りんご）<br>砂糖   | きゅうり、コーン                        |             |
|    |    |    | ヨーグルト            | ヨーグルト（乳）                           |                             |                                 |             |
|    |    |    | 麦ごはん             |                                    | 米、麦                         |                                 |             |
| 14 | 金  | 牛乳 | 白菜と肉団子のスープ       | とりつくね（小麦）                          | 春雨                          | はくさい、にんじん、しいたけ                  |             |
|    |    |    | じゃがいものオイスター炒め    | 豚肉                                 | じゃがいも、砂糖、ごま油、油、片栗粉          | たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン                 |             |
|    |    |    | りんご              |                                    |                             | りんご                             |             |
|    |    |    | もずくあんかけごはん（麦ごはん） |                                    | 米、麦                         |                                 |             |
|    |    |    | （もずくあん）          | もずく、豚肉、大豆                          | 砂糖、油、片栗粉                    | たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン              |             |
|    |    |    | 具だくさんみそ汁         | 豆腐、油揚げ、みそ                          |                             | だいこん、にんじん、ごまつな、ごぼう              |             |
|    |    |    | きなこもち            | きなこ                                | もち、砂糖                       |                                 |             |
|    |    |    |                  |                                    |                             |                                 |             |

(裏面) 12月 後半分

| 日  | 曜日 | 飲物       | こ ん だ て         | (あか)<br>血や肉、骨をつくる | (きいろ)<br>働く力や体温などエネルギーとなる | (みどり)<br>体の調子を整える      | 調味料  |
|----|----|----------|-----------------|-------------------|---------------------------|------------------------|------|
| 17 | 月  | 牛乳       | わかめごはん          | わかめ               | 米、麦                       |                        |      |
|    |    |          | 肉じゃが            | 豚肉                | じゃがいも、砂糖、油                | にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん |      |
|    |    |          | シマナーのツナあえ       | ツナ                | 砂糖、ドレッシング(小麦・ゆず・レモン・りんご)  | シマナー、もやし、にんじん          |      |
|    |    |          | 県産みかん           |                   |                           | 県産みかん                  |      |
| 18 | 火  | 牛乳       | もちきびごはん         |                   | 米、もちきび                    |                        |      |
|    |    |          | クーリジシ           | 鶏卵、豚肉、かまぼこ(鶏卵)    |                           | とうがん、こんにゃく、しいたけ        |      |
|    |    |          | ウカライリチー         | おから、かまぼこ、ひじき      | 油                         | にんじん、にら、きくらげ、えだまめ      |      |
|    |    |          | 鶏つくね            | 鶏肉                | パン粉、片栗粉、砂糖                | キャベツ、たまねぎ、にんじん         |      |
| 19 | 水  | 牛乳       | バインゼリー          |                   | ゼリー(バイン・シークワサー)           |                        |      |
|    |    |          | 麦ごはん            |                   | 米、麦                       |                        |      |
|    |    |          | 冬野菜のみそ汁         | 油揚げ、みそ            | さといも                      | はくさい、ほうれんそう            |      |
|    |    |          | 厚揚げのそぼろ煮        | 鶏肉、厚揚げ、大豆         | 油、砂糖、片栗粉                  | にんじん、だいこん、さやいんげん       |      |
| 20 | 木  | 牛乳       | 黒はんぺんフライ        | 黒はんぺんフライ(小麦・鶏卵・乳) | 油                         |                        |      |
|    |    |          | 黒米粉パン           |                   | パン(小麦・乳)                  |                        |      |
|    |    |          | マッシュルームスープ      | 鶏肉、スキムミルク(乳)      | 油、バター(乳)、小麦粉、じゃがいも        | たまねぎ、セロリ、マッシュルーム       | 小麦・乳 |
|    |    |          | 具だくさんスクランブルエッグ  | 鶏卵、ベーコン(乳)、チーズ(乳) | 油                         | にんじん、コーン、えだまめ          |      |
| 21 | 金  | 牛乳       | りんごジャム          |                   | ジャム(りんご)                  |                        |      |
|    |    |          | トゥンジージュシー       | 豚肉、かまぼこ           | 米、油                       | にんじん、ごぼう、しいたけ、青ねぎ      | りんご  |
|    |    |          | 大根と昆布のおつゆ       | 鶏肉、こんぶ            |                           | だいこん、島にんじん、山東菜         |      |
|    |    |          | スルルーの香味揚げ       | スルルー              | 小麦粉、片栗粉、油                 |                        |      |
| 22 | 土  | 牛乳       | 県産みかん           |                   |                           | 県産みかん                  |      |
|    |    |          | 天 皇 誕 生 日 振 替 休 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 23 | 日  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 24 | 月  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 25 | 火  | (乳酸・ぶどう) |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 26 | 水  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 27 | 木  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 28 | 金  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 29 | 土  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 30 | 日  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
| 31 | 月  | 牛乳       |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |
|    |    |          |                 |                   |                           |                        |      |