



令和元年 12月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー(幼)	エネルギー(小)	主な材料						
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他	エネルギー(中)	家庭でとってほしい食品	血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2(月)	むぎ 麦ごはん	さんまの甘酢味 【小麦・大豆】	カリカリ梅あえ 沢煮わん【小麦・大豆・豚肉】		545 685 812	海藻類	牛乳 ぶた肉	さんま あぶらあげ	しょうが キャベツ 梅干し たまねぎ ごぼう	ねぎ だいこん にんじん 干しいたけ たけのこ	こめ 三温糖	むぎ	
3(火)	ソフトめんのミートソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		マーマレードサラダ		547 684 808	いも類	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ パイン	にんじん にんにく トマト ブロッコリー	ソフトめん 小麦粉 マーマレード	サラダ油 三温糖	
4(水)	ちゅうか 中華どんぶり 【豚肉・えび・いか・小麦・大豆】		焼きぎょうざ 【小麦・大豆・豚肉・ごま】 ばんさんすう【小麦・大豆】		513 632 800	大豆製品	牛乳 えび	ぶた肉 いか 茎わかめ	しょうが たまねぎ しめじ はくさい キャベツ	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	こめ 三温糖 ごま油 小麦粉	むぎ でん粉 はるさめ パン粉	
5(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とりにく 鶏肉の牛窓レモン ソースかけ 【鶏肉・小麦・大豆】	そえやさい 白菜の豆乳スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	ふるさとの味給食の日 ●いちじくジャム	533 683 818	魚介類	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	レモン果汁 サラダ油 はくさい	米粉パン 三温糖 サラダ油 米粉 いちじくジャム クリームフレンチドレッシング	じゃがいも	
6(金)	むぎ 麦ごはん	トンカツ 【豚肉・小麦・大豆】	ポテトサラダ 野菜スープ 【小麦・大豆・豚肉・鶏肉】	中学2年生献立 ●トンカツソース ★りんご 【りんご】	575 673 845	海藻類	牛乳 ベーコン	ぶた肉	きゅうり セロリー たまねぎ パセリ	とうもろこし にんじん だいこん りんご	こめ あぶら パン粉 ノンエッグマヨネーズ	むぎ でん粉 じゃがいも	
9(月)	むぎ 麦ごはん	いしかりなべ 石狩鍋 【鮭・小麦・大豆】	もってえねんジャーの日 れんこんの梅かつおあえ 【小麦・大豆】	●ふりかけ(幼) ●納豆(小・中)	476 645 753	小魚類	牛乳 鮭 みそ なつとう	とうふ こんぶ かつおぶし	にんじん しめじ しゅんぎく みずな はくさい	だいこん キャベツ れんこん 梅干し	こめ じゃがいも 三温糖	むぎ 三温糖	
10(火)	サンマーメン 【中華めん:小麦】【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		だいこん 大根の中華漬け 【ごま・小麦・大豆】	おにまん 【小麦・乳】	541 678 801	大豆製品	牛乳	ぶた肉	にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ だいこん 葉だいこん	しょうが にんじん もやし だいこん	中華めん ごま油 ごま 三温糖 さつまいも 蒸しパンミックス粉		
11(水)	むぎ 麦ごはん	ぶりの照り焼き 【小麦・大豆】	ナッツあえ【小麦・大豆】 豆腐とわかめのみそ汁 【大豆】	中学2年生献立 ●ミニゼリー 【オレンジ】	566 687 831	いも類	牛乳 あぶらあげ わかめ	ぶり とうふ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ オレンジ果汁	こまつな たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 アーモンド ゼリー	むぎ アーモンド	
12(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナのチー ズ焼き【乳・大豆】	ミネストローネ 【小麦・豚肉・鶏肉・大豆】		526 686 832	海藻類	牛乳 チーズ 魚ウインナー	ツナ ベーコン 大豆	たまねぎ しめじ トマト にんにく セロリー	ピーマン とうもろこし かぶ にんじん えだまめ	米粉パン ノンエッグマヨネーズ マカロニ	じゃがいも	
13(金)	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	こまつな 小松菜とごぼうの中華あ え【小麦・大豆】		528 663 786	魚介類	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ごぼう	しょうが 干しいたけ ねぎ もやし	こめ ごま油 でん粉	むぎ 三温糖	
16(月)	チキンカレーライス 【鶏肉・小麦・大豆】		かい 海そうサラダ 【小麦・大豆】		599 734 885	青菜類	牛乳 大豆 手亡	とり肉 金時豆 わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん トマト えだまめ	こめ じゃがいも 小麦粉 しそドレッシング	むぎ サラダ油	
17(火)	にく 肉うどん【うどん:小麦】 【牛肉・小麦・大豆】	ごまネーズサラダ 【ごま・小麦・大豆】		みかん	502 635 745	いも類	牛乳 かまぼこ	牛肉 ちくわ	にんじん 干しいたけ はくさい きゅうり	ごぼう ねぎ だいこん みかん	うどん ごま ノンエッグマヨネーズ	三温糖	
18(水)	むぎ 麦ごはん	とりにく とり肉のからあげ 【鶏肉・小麦・大豆】	ほうれん草のおひたし 【小麦・大豆】 根菜のみそ汁 【大豆】	中学2年生献立 ★スイートポテト 【中のみ】	570 698 879	きのこ類	牛乳 かつおぶし みそ	とり肉 あぶらあげ	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	ほうれん草 にんじん ごぼう ねぎ	こめ でん粉 三温糖	むぎ あぶら さつまいも	
19(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ホワイトシチュー 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆・乳】	ちりめんじゃことピーマ ンの炒め物【小麦・大豆】	中学2年生献立 ●ミルメーク	501 650 785	大豆製品	牛乳 ちりめん	とり肉	しょうが にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし	ブロッコリー たまねぎ キャベツ 赤ピーマン	米粉パン バター サラダ油 ミルメーク	じゃがいも 小麦粉 三温糖	
20(金)	むぎ もち麦 ごはん	さわらのゆずみそ かけ【大豆】	冬至こんだて かぼちゃのそぼろ煮 【鶏肉・大豆・小麦】	●味付けのり 【小麦・大豆・えび・ごま】	563 689 837	淡色野菜	牛乳 みそ あぶらあげ	さわら とり肉 のり	ゆず たまねぎ いんげん	しょうが かぼちゃ	こめ じゃがいも 三温糖	もちむぎ 三温糖	
23(月)	セルフオムライス【鶏肉】 (うす焼き卵【卵】・●ケチャップ)		クリスマスこんだて コンソメスープ 【豚肉・大豆・小麦】	中学2年生献立 ★クリスマスケーキ 【大豆】	565 709 814	魚類	牛乳 卵 ほたて	とり肉 ベーコン わかめ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン はくさい	にんじん とうもろこし 赤ピーマン ほうれん草	こめ じゃがいも クリスマスケーキ	むぎ	

※○印は瀬戸内市基本献立です。12月9日(月)は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

※主に、加工食品、調味料を使用するものについて、献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当する物を【 】に載せています。

※米粉パン【小麦・大豆・乳】 米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。

※●は小袋がつきます。★は直接学校に配達されます。

※瀬戸内市のホームページに、献立と10月に使用している食材の産地を掲載しています。



12月の瀬戸内市産食材

米 小麦粉 キャベツ だいこん はくさい
こまつな レッドキャベツ 根深ねぎ
マッシュルーム レモン

