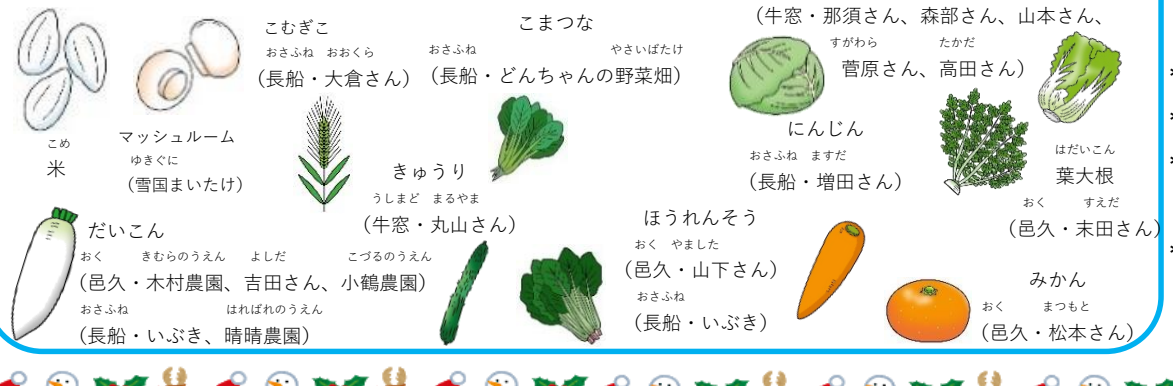
令和5年12月分　給食献立予定表

瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
1（金）	米粉パン　牛乳　さつまいものビーフシチュー ブロッコリーのじゃこサラダ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ツナ　ちりめん	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマト　ブロッコリー キャベツ　きゅうり	こめこパン　さつまいも あぶら　さとう	果物	502 656 795
4（月）	チキンカレーライス　牛乳 ハニーサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ハム	にんにく　にんじん　たまねぎ りんご　バナナ　えだまめ キャベツ　とうもろこし あかピーマン　さやいんげん	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも はちみつ	魚介類	544 663 768
5（火）	麦ご飯　牛乳　小イワシと野菜の甘辛和え じゃがいもとひじきの煮物	ぎゅうにゅう　いわし ぶたにく　ひじき さつまあげ	たまねぎ　にんじん ピーマン　きくらげ しょうが　たけのこ さやいんげん	こめ　むぎ あぶら　でんぷん ごま　さとう じゃがいも	大豆・大豆製品	601 734 854
6（水）	みそ煮込み風うどん　牛乳 かぶの酢漬け 牛窓中3年生が考えた献立	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ　あぶらあげ みそ	にんにく　にんじん たまねぎ　きくらげ はくさい　しろねぎ　はだいこん かぶ　ゆず　レッドキャベツ	うどんめん　あぶら さとう	緑黄色野菜	485 608 753
7（木）	水夫のじゃぶじゃぶ　牛乳 牛窓白菜のみそマヨネーズ和え　瀬戸内市産みかん ふるさとの味給食の日	ぎゅうにゅう　したびらめ とりにく　あぶらあげ ちくわ　だいず みそ	しょうが　ごぼう　にんじん だいこん　ほししいたけ ねぎ　こまつな はくさい　みかん	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	いも類	533 643 749
8（金）	米粉パン　牛乳　豚肉のレモンソース和え 水菜のサラダ　白菜の豆乳スープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　とうにゅう	しょうが　にんにく　レモン みずな　とうもろこし だいこん　にんじん　たまねぎ はくさい　しめじ　こまつな	こめこパン　でんぷん あぶら　さとう アーモンド　じゃがいも	海藻	525 685 830
11（月）	枝豆入りわかめご飯　牛乳　若鶏のから揚げ みかんサラダ　ミルメーク(コーヒー) 東小4年リクエスト	ぎゅうにゅう　わかめ とりにく　とうふ みそ のり	えだまめ　しょうが キャベツ　にんじん みかん　たまねぎ きくらげ　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　でんぷん さとう　じゃがいも	小魚	591 720 833
12（火）	麦ご飯　牛乳　さばのみぞれ煮 ほうれんそうのごま和え　大かぶらのみそ汁	ぎゅうにゅう　さば とうふ　あぶらあげ みそ	しょうが　だいこん ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん たまねぎ　かぶ　ねぎ	こめ　むぎ さとう　ごま じゃがいも	きのこ類	594 696 847
13（水）	キムチラーメン　牛乳　海鮮チヂミ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　えび いか　あさり	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　もやし　はくさい きくらげ　はくさいキムチ しろねぎ　にら	ちゅうかめん　あぶら やまいも　こむぎこ でんぷん　さとう ごま	牛乳・乳製品	518 649 766
14（木）	麦ご飯　牛乳　石狩鍋 梅おかか和え　しそひじき佃煮	ぎゅうにゅう　さけ とうふ　みそ かつおぶし　ひじき こんぶ　わかめ　のり	にんじん　だいこん　はくさい しめじ　はだいこん　しろねぎ れんこん　きゅうり こまつな　うめ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう	種実類	532 646 744
15（金）	ホットチリドック　牛乳　モロヘイヤの卵スープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう　ウインナー ぶたにく　ぶたレバー だいず　ベーコン たまご　ヨーグルト	しょうが　にんにく　たまねぎ ピーマン　にんじん　はくさい とうもろこし　えのきたけ モロヘイヤ　もも　みかん　なし　パイン　レーズン	こめこパン　あぶら さとう　でんぷん レンズまめ	いも類	589 735 867
18（月）	麦ご飯　牛乳　さわらの柚味噌焼き れんこんとにんじんのきんぴら　ほうとう汁 冬至の日献立	ぎゅうにゅう　さわら みそ　ちくわ ぶたにく　あぶらあげ	ゆず　れんこん にんじん　さやいんげん ごぼう　しめじ かぼちゃ　しろねぎ	こめ　むぎ さとう　あぶら ごま　うどん	淡色野菜	595 710 845
19（火）	友禅ご飯　牛乳　チキンカツ 白玉麩のすまし汁	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　のり かまぼこ	しょうが　にんじん みつば　だいこん たまねぎ　きくらげ ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう パンこ　こむぎこ ふ	緑黄色野菜	596 700 812
20（水）	ソフトめんカルボナーラ　牛乳 イタリアンサラダ　愛宕梨	ぎゅうにゅう　ベーコン チーズ　なまクリーム たまご	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム パセリ　はくさい えだまめ　なし	ソフトめん　あぶら バター　さつまいも ドレッシング	魚介類	567 717 843
21（木）	ツナコーンピラフ　牛乳　パリツォーネ マカロニスープ　クリスマスケーキ クリスマス献立	ぎゅうにゅう　ツナ とりにく　ウインナー だいずこ	とうもろこし　たまねぎ パセリ　マッシュルーム にんにく　にんじん はくさい　こまつな	こめ　むぎ あぶら　さとう こむぎこ　じゃがいも マカロニ　ケーキ	海藻	603 698 786

12月に使用している瀬戸内市の食材



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

＊ ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

＊ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

＊ 5日は『もってぇねんジャーの日』です。苦手なものにも挑戦してみましょう。

＊ 今月も瀬戸内市でとれた野菜や果物がたくさん給食に登場します。毎日の給食で地場産物を探してみてください。生産者の皆様いつもありがとうございます。