



12月

こんだてよていひょう



令和5年12月 大槌町学校給食センター

| 日 | 献立名 | エネルギーのもとになる | からだ 体をつくる | からだ 体の調子をととのえる | 日 | 献立名 | エネルギーのもとになる | からだ 体をつくる | からだ 体の調子をととのえる |
|-----------|---|--|--|--|-----------|---|---|--|---|
| 1 (金) | わかめごはん ぎゅうにゅう とりとこんさいのひらつくね にくじゃが みそしる | ◎ごめ さとう さといも じゃがいも あぶら | ◎ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ◎みそ とりにく ◎ぶたにく とうふ | たまねぎ いんげん れんこん ほうれんそう ごぼう キャベツ ★ねぎ にんじん こんにゃく | 12 (火) | ごはん ぎゅうにゅう えびフライ ポテトドレッシングサラダ みそしる | ◎ごめ さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも | ◎ぎゅうにゅう あぶらあげ えび ◎みそ ◎とりにく とうふ ★わかめ | えだまめ ★ねぎ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ |
| 4 (月) | コッペパン ぎゅうにゅう チキンチャップ キャベツとえだまめのサラダ コーンクリームスープ | ◎パン ホワイトルー バター さとう あぶら ★じゃがいも | ◎ぎゅうにゅう ◎とりにく ◎ウイナー だっしふんにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ とうもろこし パセリ えだまめ きゅうり | 13 (水) | むぎごはん ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ツナサラダ カレー とうにゅうパンナコッタ (レモン) | ◎ごめ カレールー むぎ バナナコッタ さとう あぶら じゃがいも | ◎ぎゅうにゅう だっしふんにゅう たまご ハム ツナ ◎ぶたにく | キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー にんにく りんご とうもろこし |
| 5 (火) | ごはん ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき くわわかめのいために どさんこじる みかん | ◎ごめ バター さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも | ◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく さけ ◎みそ ◎くわわかめ さつまあげ | ゆず いんげん にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん ◎ねぎ こんにゃく しょうが メンマ みかん にんにく | 14 (木) | ごはん ぎゅうにゅう ぶたみそステーキ すきこんぶのにつけ みぞれじる みかん | ◎ごめ さとう あぶら ふ | ◎ぎゅうにゅう ◎だいず ◎ぶたにく とうふ ◎みそ ◎すきこんぶ さつまあげ | しょうが だいこん にんにく ほうれんそう にんじん ◎しいたけ こんにゃく ★ねぎ えだまめ みかん えのき |
| 6 (水) | ごはん ぎゅうにゅう セルフピピンバ わかめスープ エクレア | ◎ごめ エクレア あぶら さとう ごま ごまあぶら | ◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎だいず ★わかめ | しょうが きゅうり にんにく だいこん ◎もやし キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし | 15 (金) | コーンピラフ ぎゅうにゅう もみのきチキン まめとぎょかいのサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ | ◎ごめ ケーキ バター パンこ あぶら さとう | ◎ぎゅうにゅう エジプトまめ ◎ウイナー えび とりにく いか ◎だいず いんげんまめ | とうもろこし キャベツ たまねぎ かぶ パプリカ ほうれんそう えだまめ にんじん きゅうり ブロッコリー カリフラワー パセリ |
| 7 (木) | ごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき もやしとツナのあえもの さつまじる アセロラミニゼリー | ◎ごめ さとう ごま さつまいも ゼリー | ◎ぎゅうにゅう あぶらあげ さば ◎みそ ツナ ◎ぶたにく とうふ | しょうが ごぼう ほうれんそう だいこん キャベツ ◎ねぎ にんじん ◎もやし | 18 (月) | きなこあげパン ぎゅうにゅう カップエッグ わふうパスタ やさいとぶたにくのスープ | ◎パン スパゲティ あぶら さとう オリーブゆ バター | ◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎だいず きなこ ◎たまご ◎ハム ◎とりにく | たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし しめじ ほうれんそう にんにく |
| 8 (金) | ごはん ぎゅうにゅう すきやきコロッケ ごもくまめ みそしる | ◎ごめ かたくりこ じゃがいも パンこ さとう あぶら | ◎ぎゅうにゅう ◎みそ ぎゅうにく ◎だいず ◎とりにく とうふ | たまねぎ こんにゃく ごぼう ほうれんそう にんじん はくさい だいこん ◎ねぎ えだまめ | 19 (火) | ミニライス ぎゅうにゅう にくだんご そくせきづけ みそラーメン | ◎ごめ さとう ちゅうかめん ごまあぶら ごま | ◎ぎゅうにゅう とりにく ◎ぶたにく ◎だいず みそ | たまねぎ かぶ にら しょうが にんにく キャベツ しょうが きゅうり はくさい にんじん ◎ちやし ★ねぎ とうもろこし |
| 11 (月) | アップルパン ぎゅうにゅう ぎょうざ やさいのうめドレッシングあえ ポトフ | ◎パン こむぎこ さとう ごま じゃがいも | ◎ぎゅうにゅう ぶたにく ◎ウイナー | ドライアップル ほうれんそう キャベツ うめ ブロッコリー アスパラガス きゅうり にら にんにく パプリカ パセリ しょうが とうもろこし にんじん はくさい たまねぎ | 20 (水) | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにくとだいこんのもの みそしる りんご | ◎ごめ さとう あぶら じゃがいも | ◎ぎゅうにゅう さば ◎みそ ◎ぶたにく | だいこん キャベツ にんじん ★ねぎ たまねぎ ◎りんご えだまめ ほうれんそう |

★印は大槌町産です。 ◎印は岩手県産食材です。

※海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。