



れいわ おんど がつ きょうしよくてい いこんだてひょう
令和4年度 12月 給食予定献立表



綾小学校

| 日 (曜) | こんだて | 黄の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | 調味料その他 |
|-----------|---|--|------------------------------|--|---|
| | | エネルギーのもと | 体をつくる | 体の調子をととのえる | |
| 1 (木) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | しらたまだんごのみそしる | しらたまだんご じゃがいも | あぶらあげ みそ | にんじん こまつな しいたけ ねぎ | にぼし |
| | いわしのカリカリフライ | あげあぶら | いわしのカリカリフライ | | |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | |
| 2 (金) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | おでん | さといも さとう | とりにく ちくわ あつあげ うずらのたまご こんぶ | こんにやく にんじん だいこん | にぼし しょうゆ さけ みりん |
| | こぎつねサラダ | さとう ごま | あぶらあげ かつおぶし | こまつな はくさい もやし にんじん しょうが ゆず | す しょうゆ しお |
| 5 (月) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | いもに ごまマヨあえ | さといも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ | ぶたにく あつあげ ちくわ みそ かまぼこ | にんじん こんにやく ふとねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン | さけ みりん にぼし しょうゆ こしょう |
| | ラ・フランスゼリー | ラ・フランスゼリー | | | |
| | こめこパン | こめこパン | | | |
| 6 (火) | さけとブロッコリーのクリームスパゲティ | スパゲティ | さけ(鮭) どうにゅう | たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー | ワイン ガラスープ しお こしょう しょうゆ |
| | ウィンナーソーテー | あぶら | ウィンナー | キャベツ こまつな にんじん コーン | しお こしょう しょうゆ |
| 7 (水) | ちゅうかおこわ | こめ もちごめ さとう ごま | とりにく | にんじん たけのこ きくらげ あおまめ にんにく | しょうゆ さけ |
| | にらたまスープ | | ベーコン たまご | えのきたけ にんじん たまねぎ にら | ガラスープ しょうゆ さけ しお |
| | あげはるまき | あげあぶら | はるまき | | |
| | もやしのあまずあえ | | | もやし | す しょうゆ |
| 8 (木) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | すきやきに | あぶら さとう | 宮崎黒毛和牛 やきどうふ | こんにやく えのきたけ なましいたけ にんじん はくさい しゅんぎく ふとねぎ | しょうゆ みりん さけ |
| | ちくわとほうれんそうのあえもの | さとう ごま | ちくわ | ほうれんそう もやし にんじん | しょうゆ |
| 9 (金) | あじそぼろどん | こめ むぎ ごま あぶら さとう | あじ | にんじん たまねぎ あおまめ コーン | しょうゆ みりん さけ |
| | じゃがいものみそしる | じゃがいも | どうふ あぶらあげ わかめ みそ | にんじん ねぎ | にぼし |
| | みかん | | | みかん | |
| 12 (月) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | ワンタンスープ | ワンタン マロニー ごまあぶら | ぶたにく | はくさい にんじん にら | ガラスープ しょうゆ さけ |
| すどり | じゃがいも こめこ あげあぶら さとう | とりにく | | たけのこ しょうが にんじん ピーマン たまねぎ きくらげ | しょうゆ さけ す ケチャップ |
| 13 (火) | しょくパン、マーシャルビーンズ | しょくパン マーシャルビーンズ | | | |
| | ポークビーンズ | じゃがいも さとう | ぶたにく しろいんげんまめ | たまねぎ にんじん パセリ | ケチャップ トマトピューレ ワイン しお ウスターソース こしょう デミグラスソース |
| | ひじきとチーズのサラダ | さとう オリーブオイル | ひじき チーズ とりささみ | きゅうり コーン | しお しょうゆ す |
| 14 (水) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | うおそうめんじる | | うおそうめん あぶらあげ | はくさい えのきたけ にんじん こまつな | だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ |
| | さわらのゆずみそやき ゆでブロッコリー | さとう | さわら みそ | ゆず | しお さけ みりん しお |
| 15 (木) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | マーボーどうふ | さとう ごまあぶら でんぷん | どうふ ぶたにく みそ だいちミート | たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ にら しょうが | しょうゆ みりん |
| | ナムル | さとう ごまあぶら | | こまつな もやし にんじん にんにく | す しょうゆ |
| 16 (金) | なめし | こめ むぎ | | | |
| | ひむかうどん | うどん | みやざきじとっこ かまぼこ あぶらあげ | だいこんば | しお |
| | ごもくきんぴら | あぶら さとう ごま ごまあぶら | てんぷら | せんざりだいこん にんじん しいたけ | にぼし しょうゆ さけ みりん |
| 19 (月) | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | キムチじる | | ぶたにく どうふ みそ | はくさい にんじん ごぼう はくさいキムチ だいこん にら | にぼし |
| | にぎかな・こんにやく | さとう | さば | こんにやく しょうが | しょうゆ さけ みりん |
| 20 (火) | チーズパン | チーズパン | | | |
| | やきぶたラーメン | ちゅうかめん あぶら | やきぶた | キャベツ もやし たけのこ にんじん エリンギ ねぎ しょうが にんにく | ガラスープ とんこつスープ しょうゆ さけ しお こしょう |
| | こんさいとだいのりのあおのりがらめ | じゃがいも こめこ でんぷん あげあぶら | だいち あおのり | れんこん | しお |
| 21 (水) | むぎごはん、ひじきのり | こめ むぎ | ひじきのり | | |
| | かぼちゃのそぼろに | あぶら さとう | とりにく ちくわ あつあげ | かぼちゃ にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ いんげん | しょうゆ さけ みりん |
| | かぶのゆずづけ | さとう | | かぶ だいこん きゅうり にんじん ゆず | しょうゆ す |
| 22 (木) | コーンごはん | こめ | | | |
| | ミネストローネ | じゃがいも マカロニ | しろいんげんまめ | コーン | さけ しお |
| | クリスマスチキン、ゆでキャベツ | こめこ でんぷん あげあぶら | とりにく | にんじん たまねぎ トマト パセリ | ガラスープ しお こしょう しょうゆ |
| | セレクトデザート | 5つのデザート(チョコケーキ、いちごケーキ、カップデザート、青りんごゼリー、みかん)の中から、1つ選んだデザートが届きます。 | | にんにく キャベツ | しお こしょう |
| 23 (金) | 6年生が英語の授業の中で、3つの食品群の勉強を通して「カレーメニュー」を考えました!野菜やきのこたっぶりの食べやすい「キーマカレー」です。 | | | | |
| | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | やさいたっぷりキーマカレー | じゃがいも あぶら | ぶたにく | かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく | ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース ワイン デミグラスソース |
| フルーツゼリー | マスカットゼリー | | | りんご あまなつみかん パイン ぶどう | |



給食日数 12月...17日(米飯14日 パン3日)

☆ 今月の県産農畜水産物応援消費推進事業の食材は、8日(木)宮崎黒毛和牛(すき焼き煮)、16日(金)みやざき地鶏頭(ひむかうどん)です。

