



令和5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 (金)	ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかりこ	
	いもに <small>やまがたけん きょうどりょうり 山形県の郷土料理</small>	さといも さとう	ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	にんじん こんにやく ふとねぎ しいたけ	さけ みりん にぼし
	ちくわとほうれんそうのあえもの	ごま さとう	ちくわ	ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ
4 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	カレーにくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ いとこんにやく あおまめ しょうが	しょうゆ みりん カレーこ
	くきわかめのすのもの	さとう ごま	くきわかめ かまぼこ	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す
5 (火)	こくとうしょくパン	こくとうしょくパン			
	さけとブロッコリーの クリームスパゲティ	スパゲティ こめこ パター	さけ(鮭) ベーコン チーズ 調理用牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	ワイン ガラスープ しお こしょう しょうゆ
	せんぎりだいこんのサラダ	オリーブオイル さとう	わかめ まぐろみずに	せんぎりだいこん にんじん きゅうり レモン	しお す しょうゆ
6 (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
	あげシューマイ もやしのすじょうゆあえ	あげあぶら	シューマイ	もやし	す しょうゆ
7 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	おでん	さといも	とりにく ちくわ あつあげ がんとどき こんぶ	こんにやく にんじん だいこん	かつおぶし しょうゆ さけ みりん
	はくさいのあまずあえ	さとう ごまあぶら	まぐろみずに	はくさい きゅうり にんじん	す しょうゆ
8 (金)	たにんどん	こめ むぎ		しいたけ にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん さけ にぼし しお
	さつまいものサラダ	さとう あぶら でんぷん	ぶたにく たまご	しょうが	しお こしょう
		さつまいも ノンエッグマヨネーズ		きゅうり にんじん たまねぎ	しお こしょう
11 (月)	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		しお
	ごもくうどん	うどん	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	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	あぶらあげ	こまつな もやし にんじん	す しょうゆ
12 (火)	ミルクパン	ミルクパン			
	チリコンカン	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース チリソース ワイン
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		りんご パイン みかん おうとう(もも)	
13 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ ながねぎ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう
	マーボーはるさめ	はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ たまねぎ しいたけ にら しょうが	しお さけ しょうゆ オイスターソース チュジャン
14 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちゃんこじる	いもち あぶら	とりにく あつあげ みそ	にんじん はくさい もやし しいたけ にら しょうが	しょうゆ みりん さけ ガラスープ
	あげざかなのたこやきソースがらめ そえブロッコリー	じゃがいも あげあぶら さとう こめこ	たら あおのり かつおぶし	ブロッコリー	ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお
15 (金)	毎月16日は、「ひむかの日」です。地産地消の食べ物を多く取り入れようという日です。(今月は今日設定) 宮崎県内や綾町の食材いっぱい献立です!				
	ひむかどん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	あやぶどうぶた	にんじん せんぎりだいこん たまねぎ ごぼう ピーマン たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さけ オイスターソース しょうゆ みりん
	おびてん きゅうりのしおもみ		おびてん	きゅうり	しお
18 (月)	あやっごはん(綾小産新米)	こめ(5年生が作りました!)			
	ぶたじる	さつまいも あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	にぼし
	いわしのうめに はくさいのしおもみ		いわしのうめに	うめ はくさい にんじん	しお
19 (火)	こめこパン	こめこパン			
	みそラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しめじ コーン	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ さけ しお こしょう
	ごまサラダ	ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ハム しろいんげんまめ	きゅうり にんじん	しお こしょう
20 (水)	コーンごはん	こめ		コーン	さけ しお
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	しろいんげんまめ	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
	クリスマスチキン、ゆでキャベツ セレクトデザート	こめこ でんぷん あげあぶら	とりにく	にんにく キャベツ	しお こしょう
21 (木)	かぼちゃカレー	こめ むぎ あぶら	とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな 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 しお こしょう ワイン
	ひじきとチーズのゆずドレッシングサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき チーズ まぐろみずに	キャベツ きゅうり コーン ゆず	しお しょうゆ す

