



れいわ ねんど **令和3年度** かつ **12月** きゅうしよくよていこんだてひょう **給食予定献立表**



綾町立綾小学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (水)	むぎごはん	<small>あおもりけん きょうどりようり</small> 青森県の郷土料理			
	しょうがみそおでん	とりにく ちくわ (IY・夕) あつあげ こんぶ みそ	こんにゃく さといも さとう	しいたけ にんじん だいこん しょうが	にぼし けずりぶし しょうゆ みりん さけ
	こぎつねサラダ	あぶらあげ	さとう ごま こめあぶら	こまつな もやし にんじん	す しょうゆ
2 (木)	ぎょうざどん	ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく キャベツ にら しいたけ	しお こしょう さけ オスターソース しょうゆ
	わかめスープ	わかめ とうふ	ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	にぼし しょうゆ
3 (金)	むぎごはん	<small>かつ</small> ベジ活こんだて			
	よせなべふうに	ぶたにく さけ とうふ とうにゅう みそ	こめあぶら	にんじん はくさい だいこん とうもろこし ねぎ ぶなしめじ	さけ しょうゆ
	キャベツのごますあえ		ごまあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す
6 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	くきわかめと みずなのスープ	くきわかめ とうふ	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん みずな ねぎ しいたけ	にぼし しょうゆ
	チャプチェ	ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ エリンギ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお
7 (火)	ミルクパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ		
	ポトフ	ウインナー うずらたまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん	チキンピヨン しょうゆ しお こしょう
	シーザーサラダ	ベーコン チーズ	ノンエッグマヨネーズ さとう クルトン	レタス キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじり	しお こしょう
8 (水)	ぎゅうどん <small>けんさんのうちくすいさんぶつおうえんしょうひすいしんじぎょう</small> 県産農畜水産物応援消費推進事業	ぎゅうにく (みやざきぎゅう)	こめ おおむぎ いとこんにゃく こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さけ みりん
	うおそうめんじる	うおそうめん (休リタイ) とうふ あぶらあげ		えのきたけ にんじん こまつな	こんぶ けずりぶし しょうゆ さけ
9 (木)	むぎごはん	<small>かつ</small> ベジ活こんだて			
	はくさいのうまに	とりにく がんもどき【だいず ・なたねあぶら・にんじん・ ごま・しお・さとう】	こんにゃく こめあぶら さとう でんぷん	はくさい だいこん にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	しょうゆ
	たまごとやさいの ごまあえ	たまご	さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ
10 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	ちょうじゅじる	あつあげ だいず とろろこんぶ	さつまいも	にんじん ねぎ しいたけ	にぼし しょうゆ
	しいらの ゆずみそがらめ	しいら みそ	こめこ こめあぶら さとう	ゆず	みりん す
13 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とうにゅうみそしる	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ		こまつな ぶなしめじ にんじん ねぎ	にぼし
	とりにくの ちゃんちゃん焼き	とりにく みそ	バター さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	さけ しょうゆ みりん
14 (火)	コッペパン		こむぎこ		
	あややさいラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな たけのこ エリンギ にんじん ねぎ	ガラスープ とんこつスープ しょうゆ さけ しお こしょう
	きゅうりとわかめの ちゅうかあえ	とりにく わかめ ちりめん	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん しょうが	す しょうゆ

◎ 1日にとりたい野菜の量は350gです。1日の3分の1以上の野菜を使った献立を「ベジ活こんだて」として紹介します。
4回目は12月3日(金)、5回目は12月9日(木)です。

15 (水)	いもとてんぷらの たきこみごはん	てんぷら (トコダイ・アツ)	こめ おおむぎ さつまいも ごま		さけ しお しょうゆ みりん
	かねんしゅい	とりにく あぶらあげ	いもち こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ	にぼし しょうゆ さけ
	せんぎりだいこんの ごまネーズサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ しお こしょう
16 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	そぼろじる	とりにく とうふ みそ	さといも 	にんじん だいこん こまつな ねぎ しょうが	さけ にぼし
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ みりん しお
	だいこんのあえもの		さとう ごま	だいこん にんじん	す しょうゆ
17 (金)	501 リクエスト どんなこんだてか あててみよう!	ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが りんご	チキッ 仔 カル-ルーク グチャッ ウスターソース しょうゆ
		とりにく 	こむぎこ でんぷん こめあぶら	にんにく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ
			オリーブオイル	ブロッコリー	しお
			グラニューとう こなあめ		ココアパウダー カカオマス しお
20 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	とりだいこんじる	とりにく		しょうが だいこん こまつな エリンギ にんじん 	さけ こんぶ けずりぶし しお しょうゆ みりん
	さばのしょうがみそに	さば みそ	こんにゃく さとう	しょうが	みりん しょうゆ さけ
21 (火)	あげパン	きなこ	こむぎこ こめあぶら さとう		しお
	しろいんげんまめの トマトに	ぶたにく しろいんげんまめ	バター さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	グチャッ スープストック ウスターソース ワイン デミグラスソース しお こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ぶどうゼリー	パイン みかん もも	
22 (水)	むぎごはん	とうじ 冬至こんだて 	こめ おおむぎ		
	かぼちゃのそぼろに	ぶたにく とりにく あつあげ	いとこんにゃく こめあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん
	ごしよくなます	こんぶ あぶらあげ	さとう ごま 	だいこん きゅうり にんじん ゆず	しょうゆ す
23 (木)	むぎごはん		こめ おおむぎ		
	しらたまだんごじる	とりにく あぶらあげ みそ	しらたま さといも	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	にぼし
	いりとうふ	とうふ ちくわ (伊・妙) たまご	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ	しょうゆ しお さけ にぼし
24 (金)	チキンライス 	クリスマスこんだて  とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	グチャッ ウスターソース スープストック しお こしょう
	オニオンスープ	しろいんげんまめ ベーコン	じゃがいも 	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう
	もみのきがた ハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ にんにく しょうが	しお
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお
	クリスマスケーキ	とうにゅう	さとう こめこ みずあめ こめあぶら なたねあぶら こなざとう		ココアパウダー