



令和4年12月分献立予定表



一小・中学校

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		
いいね!北菜給食の日										
1 木	ごはん	○	シビエとらっきょうのピリ辛そぼろ さといもと白ねぎのみそ汁 こまつなの白和え		こめ さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら ごま	いのししく あぶらあげ みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさい しろねぎ こまつな しめじ	海そう類 くだもの類
2 金	ごはん	○	ジャージャー豆腐 たまごスープ 大学いも		こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	とうふ たまご あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん しょうが ちんげんさい コーン えのきたけ しろねぎ	海そう類 くだもの類
5 月	ごはん	○	若鶏肉の白ねぎダレかけ わかめスープ 砂丘ながいもの和風サラダ		こめ さとう かたくりこ ながいも	ごま	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しろねぎ にんじん はくさい コーン キャベツ フロッキー	くだもの類
6 火	コッパン	○	豚肉のアップルソースかけ はくさいのクリーム煮 花野菜サラダ		パン さとう かたくりこ マカロニ	あぶら ドレッシング	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	りんご かぶ しろねぎ にんじん はくさい パセリ フロッキー だいこん ガリアワー あかピーマン	いも類 豆類 海そう類
7 水	ごはん	○	たらのマヨパン粉焼き 北菜野菜のどん汁 大根のカレー煮		こめ パンこ こんにゃく かたくりこ	バター あぶら	たら みぞ ぶたにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん にんにく いんげん	海そう類 くだもの類
かみかみ献立										
8 木	ゆかりごはん	○	竹輪の磯辺揚げ ゆばのすまし汁 かみかみ炒りどり		こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにゃく	あぶら	ちくわ ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	しそ はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう たけのこ しょうが スナッフえんどう	くだもの類
9 金	ごはん	○	肉みそ納豆 さつま汁 ちんげんさいののり酢和え		こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	なっとう とりにく みぞ あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	しょうが だいこん にんじん えのきたけ しろねぎ ちんげんさい はくさい きピーマン ねぎ	くだもの類
12 月	ごはん	○	一夜干しかれのから揚げ さといものピリ辛煮 干草和え		こめ こむぎこ かたくりこ さといも さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	かれい ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ しろねぎ にんじん はくさいキムチ いんげん こまつな もやし	豆類 海そう類 くだもの類
13 火	コッパン	○	チリコンカン あったかポトフ スイートポテトサラダ		パン かたくりこ さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	しろねぎ いんげん にんじん にんにく だいこん かぼちゃ ガリアワー キャベツ スナッフえんどう フロッキー	海そう類 くだもの類
14 水	ごはん	○	さばのゆずみそ煮 けんちん汁 豚肉のねぎ塩炒め		こめ さとう さといも こめこ	あぶら	さば とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし ゆず	海そう類
15 木	わかめごはん	○	北菜特製から揚げ なめこ汁 はくさいの煮びたし		こめ さとう かたくりこ	あぶら	とりにく とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが だいこん にんじん なめこ ねぎ はくさい こまつな	くだもの類
16 金	ごはん	○	オムレツのトマトソースかけ 北菜野菜たっぷりカレー 大根とわかめのサラダ		こめ さとう さつまいも じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	トマト たまねぎ にんにく パセリ しろねぎ にんじん いんげん なし だいこん みずな コーン	豆類
食育の日										
19 月	ごはん	○	さわらの砂丘らっきょうあんかけ さつまいもの呉汁 青菜ののり和え	りんご	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さつまいも	あぶら	さわら だいず あぶらあげ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	らっきょう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな りんご	
20 火	コッパン	○	いもいもグラタン 冬野菜のミネストローネ フルーツヨーグルト		パン さとう さつまいも ながいも じゃがいも マカロニ	バター オリーブあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	しめじ しろねぎ にんじん パセリ かぶ はくさい にんにく フロッキー トマト おうとう パイン りんご	豆類 海そう類
21 水	キャロット ピラフ	○	照り焼きチキン ABCマカロニスープ もみの木サラダ	クリスマス デザート	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ デザート	ドレッシング	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ビードロ チーズ	にんじん しろねぎ しめじ スナッフえんどう キャベツ フロッキー カリフラワー きピーマン あかピーマン	豆類 くだもの類
冬至献立										
22 木	ごはん	○	さけのムニエル ほかほかしょうがおでん ゆず香り和え		こめ さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく	バター	さけ とりにく さつまあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ だいこん にんじん しょうが かぶ キャベツ ゆず しそ	豆類
23 金	ごはん	○	ハンバーグの北菜ぶどうソースかけ あご竹輪のすまし汁 切りほしだいこんの酢の物		こめ さとう パンこ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから たまご あごちくわ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	たまねぎ ごぼう ぶどう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな きりほしだいこん	いも類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北菜町産の食材です。 北菜町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭