



令和5年12月分献立予定表



—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 たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		
いいね！北栄給食の日											
1 金	ごはん	○	ハムステーキ 北栄野菜たっぷりカレー コールスローサラダ		こめ さつまいも さといも	あぶら ドレッシング	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しろねぎ にんじん いんげん なし キャベツ きゅうり コーン	豆類 海そう類	
4 月	ごはん	○	若鶏肉の白ねぎダシかけ まごわやさしいみそ汁 冬瓜のカレー煮		こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しろねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ とうがん にんにく いんげん トマト	くだもの類	
5 火	コッペパン	○	白身魚のハーブ焼き はくさいのクリーム煮 花野菜サラダ		パン マカロニ	あぶら ドレッシング	たら ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	しろねぎ にんじん はくさい かぶ パセリ フロッキー カリフラワー だいこん	いも類 豆類 海そう類 くだもの類	
6 水	ごはん	○	竹輪のゆかり揚げ キャベツ豚汁 さつまいもとひじきの煮物		こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにゃく さつまいも	あぶら	ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	しそ キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ スナッフえんどう	くだもの類	
7 木	ごはん	○	さばのみそ煮 ゆばのすまし汁 じゃがいものそぼろ炒め		こめ さとう じゃがいも	あぶら	さば みそ ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ いんげん しめじ	海そう類 くだもの類	
かみかみ献立											
8 金	どんどろけめし	○	どんどろけめしの具 根菜みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め		こめ さとう こんにゃく さといも	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ だいこん れんこん ごまつな ピーマン キャベツ もやし	海そう類 くだもの類	
11 月	ごはん	○	揚げぎょうざ 八宝菜 パンサンデー		こめ さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ちんげんさい もやし コーン にら	豆類 くだもの類	
12 火	コッペパン	○	たらのパン粉焼き あったかポトフ ジャーマンながいも		パン こむぎこ パンこ ながいも	バター	たら ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ かぶ とうがん にんじん たまねぎ しめじ スナッフえんどう	豆類 海そう類 くだもの類	
13 水	ごはん	○	北栄特製から揚げ なめこ汁 かぼちゃとブロッコリーのサラダ		こめ かたくりこ	あぶら ドレッシング	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが なめこ だいこん はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ フロッキー	海そう類 くだもの類	
14 木	ごはん	○	はまちのゆずみそ焼き けんちん汁 キムタク炒め		こめ さとう かたくりこ こんにゃく さといも	あぶら ごまあぶら	はまち みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ゆず にんじん だいこん しろねぎ はくさい もやし ねぎ	海そう類	
15 金	ごはん	○	ジビエとらっきょうのピリ辛そぼろ わかめスープ 大学いも		こめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	いのししく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ちんげん はくさい コーン	くだもの類	
18 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		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 みそ だいず あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ちんげん だいこん にんじん ねぎ ごまつな はくさい	くだもの類	
食育の日											
19 火	コッペパン	○	北栄いもいもグラタン 冬野菜のミネストローネ フルーツヨーグルト		パン さつまいも ながいも じゃがいも	バター	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	しめじ しろねぎ にんじん パセリ かぶ キャベツ にんにく フロッキー トマト ほうとう パイン みかん	豆類 海そう類	
クリスマス献立											
20 水	ごはん	○	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 ゼリー	ドレッシング	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ レタス フロッキー カリフラワー キャベツ だいこん	豆類 海そう類 くだもの類	
21 木	ごはん	○	おからハンバーグ北栄ぶどうソースかけ きのこスープ コーンソテー		こめ さとう パンこ	あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ ごぼう トマト ぶどう えのきたけ エリンギ もやし ピーマン ほししいたけ にんじん しろねぎ ほうれんどう キャベツ コーン	いも類	
冬至献立											
22 金	ごはん	○	揚げ出し豆腐のあんかけ ほかほかしょうがおでん ゆず香り和え		こめ さとう かたくりこ さといも こんにゃく こむぎこ	あぶら	とうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	コーン ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん しょうが みずな はくさい もやし ゆず		

※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、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭