

ひづけ 日曜	こん 献 立 名	し 用 材 料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬	
		ち 血 や 肉 ・ 骨 に な る 食 品 (あか)		体 の 調 子 を 整 え る 食 品 (みどり)		ね つ ち から し よ く ひ ん に な る 食 品 (きいろ)			
		いち ぐん 1 群	に ぐん 2 群	さん ぐん 3 群	よん ぐん 4 群	ご ぐん 5 群	ろく ぐん 6 群		
1 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		チンゲンサイ さつまいも レモン	
	サケのムニエルレモンソースかけ	サケ					こめこ てんぷん さとう あぶら		
	さつまいものバター煮					さつまいも さとう バター			
	青菜と豆腐のスープ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ レモン		あぶら				
2 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
	サバの南部焼き	サバ			ごま				
	五目きんぴら	とりにく	にんじん	ごぼう	しょうが	こんにゃく	さとう あぶら		
	かきたま汁	たまご とうふ	こまつな	たまねぎ	えのきだけ	でんぷん			
3 (木)	ロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん		ロールパン		ブロッコリー カリフラワー	
	ゆでソーセージ	ソーセージ				さとう			
	コールスロー			キャベツ		さとう あぶら			
	花野菜のクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ カリフラワー セロリ	こめこ じゃがいも あぶら				
4 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ほうれんそう だいこん ゆず	
	イワシのから揚げ	イワシ	しょうが		でんぷん あぶら				
	ほうれん草ともやしの磯香あえ	のり	ほうれんそう	もやし	さとう				
	ふろふき大根	しろみそ	だいこん ゆず		さとう				
7 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう						だいこん	
	ひじきごはん	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こめ おおむぎ さとう あぶら			
	煮豆	きんときまめ				さとう			
	豚汁	ぶたにく あかみそ	こまつな	ねぎ	だいこん	こんにゃく	じゃがいも		
8 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				ことうパン			
	サワラのハーブグリル	サワラ	パセリ		パンこ あぶら				
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき	キャベツ		さとう			
	野菜スープ	ベーコン	にんじん	こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
9 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		みずな はくさい	
	サケの白みそ焼き	サケ しろみそ							
	うずら卵と高野豆腐の煮物	とりにく こうやどうふ うずらたまご	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	こんにゃく	さとう		
	白菜と水菜の即席漬			みずな	はくさい	ごま			
10 (木)	ロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ロールパン		チンゲンサイ	
	津ギョウザ	ぶたにく	にら	たまねぎ	にんにく	しょうが	ぎょうざのかわ あぶら		
	中華野菜スープ	とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	もやし		はるさめ でんぷん あぶら			
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
11 (金)	焼きシヤモ	シヤモ							
	肉じゃがのうま煮	ぎゅうにく	にんじん	こまつな	たまねぎ	ほししいたけ	こんにゃく		じゃがいも さとう あぶら
	キャベツのごまあえ			キャベツ		ごま			
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
14 (月)	とりのゆず風味	とりにく	ゆず		でんぷん あぶら		はくさい ゆず		
	白菜と小松菜のおかかあえ	かつおぶし	こまつな	はくさい					
	かぼちゃのみそ汁	あかみそ	にんじん かぼちゃ	ねぎ	たまねぎ	こんにゃく			
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
15 (火)	ちいさいロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん		ちいさいロールパン		みかん	
	スパゲッティホワイトソース	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	たまねぎ	にんにく しめじ		スパゲッティ あぶら バター
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ		さとう		あぶら		
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
16 (水)	三重県産プリの竜田揚げ	プリ	しょうが		でんぷん あぶら		ひのな はくさい だいこん		
	日野菜と白菜のごまあえ			ひのな(は)	ひのな(ね)	はくさい		ごま	
	けんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん		こんにゃく	あぶら
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン			
17 (木)	熊野地鶏の肉団子と白菜のスープ	とりにく とうふ	にんじん	ねぎ	はくさい	たまねぎ	しょうが	ほししいたけ	はくさい さつまいも
	さつまいもと大豆のかりんとう	だいず			さつまいも くらざとう		あぶら		
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			
18 (金)	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ	ねぎ	たまねぎ	しょうが	にんにく	でんぷん さとう	あぶら	
	拌三絲			にんじん	キャベツ	もやし	はるさめ さとう	あぶら	
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ			

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

令和2年12月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひつけ 目 よう	こん 献	だて 立	めい 名	し 使 用 ざい 材 りょう 料 (つかう たべもの)			こんげつ 今月の旬
				ち 血 にく 肉 ほね 骨 になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)	ねつ 熱 ちから 力 になる食品(きいろ)	

令和2年12月

学校給食献立予定表

香海中学校

ひつけ 目 よう	こん 献	だて 立	めい 名	し 使 用 ざい 材 りょう 料 (つかう たべもの)			こんげつ 今月の旬
				ち 血	にく 肉	ほね 骨	





