



# 12月の予定献立表



学校給食摂取基準  
 ○エネルギー 650kcal (小学生)  
 ○エネルギー 830kcal (中学生)  
 ○たんぱく質 (小中共通)  
 摂取エネルギー全体の13~20%  
 ○脂質 (小中共通)  
 摂取エネルギー全体の20~30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

## 風邪に負けない体をつくろう!



体温が上がると免疫力もアップ!という  
 ことで…今月は日本  
 全国に伝わる鍋料理  
 や汁もの、いろんな  
 あったか〜いメ  
 ニューが登場します

献立名

1(金) 稲田小4年  
真喜屋小6年 欠食

ししゃもフライ  
 肉みそあん  
 もやしの中華和え  
 ジャージャー麺

4(月)

さばのカレー焼き  
 きんぴらごぼう  
 麦ごはん  
 飛鳥汁  
 奈良県の「飛鳥鍋」

5(火)

タピオカウプサー  
 タマナー  
 チャンプルー  
 ぼろぼろジュシー

6(水)

みかん  
 ポテトサラダ  
 揚げパン  
 野菜スープ  
 山形県など東北地方に  
 伝わる「芋煮」

7(木) 羽地小6年 欠食

じゃこ入りたまごやき  
 なすとピーマンのごまみそ炒め  
 麦ごはん  
 芋煮汁

8(金) 羽地小6年 欠食

かぼちゃグラタン  
 ペペロンチーノ  
 ごぼうと  
 アーモンドの  
 サラダ

11(月)

磯辺じゃが  
 大根とささみの生姜和え  
 麦ごはん  
 石狩汁  
 北海道の「石狩鍋」

12(火)

切干大根の中華和え  
 みかん  
 ミートボールの  
 酢豚風  
 たまごチャーハン

13(水) 稲田小  
ひるぎ8年 欠食

ささみチーズフライ  
 ほうれん草ソテー  
 コッパン  
 白菜の  
 豆乳クリームスープ

14(木) ひるぎ8年 欠食

魚天ぷら  
 クラブイリチー  
 麦ごはん  
 イナムドウチ  
 琉球料理の日

15(金) ひるぎ8年 欠食

ブロッコリーと豆のサラダ  
 フルーツ白玉  
 スパゲティ  
 ほうれん草クリーム

18(月) 羽地中 欠食

ナムル  
 ホッパン  
 (あんまん)  
 麦ごはん  
 あさり入りスンドゥブ

19(火)

厚揚げのそぼろあんかけ  
 みかん  
 ほうれん草の  
 ごま和え  
 ひじきごはん

20(水)

フルーツヨーグルト  
 冬野菜カレー  
 オムレツ

21(木) 羽地幼稚園 欠食

なんきんコロッケ  
 れんこんの  
 ごまマヨ和え  
 焼きうどん

22(金)

スルルのからあげ  
 みかん  
 もずくのウサチー  
 トゥンジー  
 冬至ジュシー  
 冬至

25(月)

カラフルサラダ  
 お楽しみ  
 ケーキ  
 ハンバーグ  
 しろいごはん  
 たまごスープ

祝! コラボ6回目

**給食と図書館のコラボ企画!!**  
 絵本「ばんごはんれっしや」  
 から、みんなの投票ナンバーワン  
 に選ばれたメニューが、ついに登場~  
 ~! 楽しい給食時間になりますように☆

この企画は羽地給食センターとその管  
 轄する6小中学校の合同企画です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

れんこん  
 ぎんなん  
 きんかん  
 かぼちゃ (なんきん)  
 にんじん  
 かんてん  
 うどん

沖縄では冬至を「トゥンジー」といい、この日に「トゥンジージュシー」を食べる  
 習慣があります。田芋(ターナム)が使われるのが特徴です。仏だんやヒヌカンにお  
 供えし、家族の健康をお祈りします。

# 令和5年12月 詳細献立表

羽地給食センター  
TEL 58-1233

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 / 曜 日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食材名
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1 / 金	牛乳 ジャージャー麺(肉みそあん)	豚ひき肉	玉ねぎ、長ねぎ、木くらげ、たけのこ、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖、白ごま、でん粉	テンメンジャン(小麦・ごま・大豆)、トウバンジャン、しょうゆ、チキンブイオン(鶏肉)
	ジャージャー麺(めん)			中華めん(小麦・大豆)	
	ししゃもフライ	ししゃも(小麦・大豆)		揚げ油	
	もやし中華和え		もやし、きゅうり、小松菜	白ごま、三温糖、ごま油	しょうゆ、酢
4 / 月	牛乳 麦ごはん			米、麦	
	飛鳥汁	鶏肉、油揚げ、白みそ、加工乳	白菜、にんじん、しいたけ、小松菜	じゃがいも	しょうゆ、鶏だし骨
	さばのカレー焼き	さば		でん粉、三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん、カレー粉
	きんぴらごぼう	豚肉	ごぼう、にんじん、こんにゃく	三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、みりん、かつおだし
5 / 火	牛乳 ぼろぼろシューシー	ツナ、もずく	白菜、にんじん	米、麦	しょうゆ、かつおだし
	タマナーチャンプルー	豚肉、豆腐、卵、けずり節	キャベツ、にんじん、からしな	こめサラダ油	しょうゆ
	タビオカウフサー	きな粉		タビオカ粉、紅いも、三温糖	
	揚げパン	きな粉		コッペパン(小麦・乳・大豆)、揚げ油、三温糖	
6 / 水	牛乳 野菜スープ	ウインナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、冬瓜、白菜、小松菜	オリーブ油	野菜ブイオン
	ポテトサラダ	ツナ	きゅうり	じゃがいも、卵なしマヨネーズ	酢
	みかん		みかん		
	麦ごはん			米、麦	
7 / 木	牛乳 芋煮汁	豚肉	ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しめじ	里芋、じゃがいも、三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
	じゃこ入り卵焼き	ちりめんじゃこ、チーズ(乳)、卵	玉ねぎ、豆腐	こめサラダ油	しょうゆ、みりん
	なすとピーマンのごまみそ炒め	厚揚げ、赤みそ	玉ねぎ、ピーマン、なす、しょうが	三温糖、ごま油、でん粉、白ごま	しょうゆ、みりん、トウバンジャン
	ペペロンチーノ	無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、キャベツ、小松菜、にんにく	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	白ワイン、しょうゆ、だかのつめ
8 /	牛乳 かぼちゃグラタン	とり肉、ミックスビーンズ、加工乳、チーズ(乳)	マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ	こめサラダ油、パン粉(小麦)	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、チキンブイオン(鶏肉)
	ごぼうとアーモンドのサラダ	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	アーモンド、三温糖、卵なしマヨネーズ	しょうゆ、酢
	麦ごはん			米、麦	
	石狩汁	鮭、豆腐、白みそ、赤みそ	白菜、長ねぎ、にんじん、春菊、しいたけ		料理酒、かつおだし
11 / 月	牛乳 磯辺じゃが	青のり		じゃがいも、揚げ油	
	大根とささみの生姜和え	鶏肉	大根、きゅうり、しょうが	三温糖	しょうゆ
	たまごチャーハン	とり肉、卵	玉ねぎ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ
	ミートボールの酢豚風	ミートボール(大豆・鶏肉・豚肉)	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	三温糖、でん粉、ごま油	酢、ケチャップ、しょうゆ、料理酒、みりん
12 / 火	牛乳 切干大根の中華和え	ツナ	切干大根、にんじん、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
	みかん		みかん		
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	白菜の豆乳クリームスープ	無塩せきベーコン(豚肉)、白花生・白いんげん豆ペースト、調整豆乳	白菜、ブロッコリー	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイオン
13 / 水	牛乳 ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆)			
	ほうれん草ソテー	ウインナー(豚肉)	ほうれん草、キャベツ、にんじん、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
	麦ごはん			米、麦	
	イナムドッチ	豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、白みそ	こんにゃく、大根、しいたけ		豚だし、かつおだし
14 / 木	牛乳 魚天ぷら	ホキ、卵		小麦粉、揚げ油	
	クープイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
	スパゲティ			スパゲティ(小麦)、サラダ油	
	ほうれん草クリーム	鶏肉、加工乳、チーズ(乳)	しめじ、ほうれん草、玉ねぎ、コーン缶	マーガリン	チキンブイオン(鶏肉)、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)
15 / 金	牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ	レッドキドニー、ひよこ豆、大豆、ツナ	ブロッコリー	卵なしマヨネーズ、白ごま	
	フルーツ白玉		みかん缶、パイン缶、黄桃缶	白玉もち団子(大豆)	
	麦ごはん			米、麦	
	あさり入りスンドップ	豆腐、あさり、豚肉	白菜、長ねぎ、えのきたけ、にんにく	ごま油、三温糖	しょうゆ、料理酒、鶏だし、コチュジャン(大豆)
18 / 月	牛乳 ナムル		にんじん、もやし、こまつな、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
	ホッパン(あんまん)	脱脂粉乳		小麦粉、ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、グラニュー糖、小豆あん	ベーキングパウダー
	ひじきごはん	油揚げ、ひじき、大豆	にんじん	米、麦、こめサラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ、鶏ひき肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが	こめサラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
19 / 火	牛乳 ほうれん草のごま和え		ほうれん草、もやし、にんじん	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
	みかん		みかん		
	麦ごはん			米、麦	
	冬野菜カレー	とり肉	にんじん、玉ねぎ、白菜、大根、カリフラワー、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
20 / 水	牛乳 オムレツ	オムレツ(卵・大豆・ゼラチン)			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レーズン		
	焼うどん	とり肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	うどん(小麦)、こめサラダ油	しょうゆ
	なんきんコロッケ		かぼちゃコロッケ(小麦・大豆・乳)	揚げ油	
21 /	牛乳 れんこんのごまマヨ和え	ツナ	れんこん、ごぼう、きゅうり	白ごま、三温糖、卵なしマヨネーズ	しょうゆ、酢
	トゥンジーシューシー	昆布、豚肉、白かまぼこ	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、田芋、こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし、豚だし
	スルルのからあげ	きびなご		でん粉、小麦粉、揚げ油	
	もずくのウサチー	もずく	きゅうり、大根、シークワサー果汁	三温糖	酢、しょうゆ
22 / 金	牛乳 みかん		みかん		
	しろいごはん			米	
	たまごスープ	卵	白菜、小松菜	でん粉	しょうゆ、鶏だし骨
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		三温糖	ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン
25 / 月	牛乳 カラフルサラダ	ツナ	ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎ、シークワサー果汁	三温糖、オリーブ油	酢
	お楽しみケーキ	クリームチーズ(乳)		黒糖むしケーキ(小麦・乳)、マーガリン、グラニュー糖、チョコレート(乳・大豆)	アラザン

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・リウ'初'(小麦) ③カサネ(大豆・りんご) ④カレールウ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆) ⑥デミ'グ'ラス(小麦・鶏肉) ⑦マ'ガ'リ(乳・大豆) ⑧パ'タ(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なしマ'ヨ'ネ'ズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)