



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)
 ○脂質 (小中共通)
 ○摂取エネルギー全体の13~20%
 ○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。



2(月) 羽中3年 欠食	3(火) 羽中2・3年 欠食	4(水) 羽中2・3年 羽小5年、稲小5年 欠食	5(木) 羽中2・3年 羽小5年、稲小5年 欠食	6(金) 稲小5年 欠食
献立名 ほうれん草オムレツ 牛乳 ツナライス 冬野菜 ラタトゥイユ	献立名 きびなごのレモンがけ 牛乳 塩昆布和え 麦ごはん さつまい	献立名 ミートボール 牛乳 ブロッコリー ソテー お魚クリーム スパゲティ	献立名 豆乳バナナケーキ 牛乳 ほうれん草とコーンの バターいため 麦ごはん いしかりじる 石狩汁	献立名 フルーツヨーグルト 牛乳 かぼちゃのミートソース煮 黒糖パン ポトフ風
9(月)	10(火)	11(水) 緑風8年 欠食	12(木) 緑風8年 羽小6年、真小6年 欠食	13(金) 緑風8年 羽小6年、真小6年 欠食
献立名 さつまいもの シークワサー煮 牛乳 フーチャンルー ぼろぼろジュシー	献立名 さばのカレー焼き 牛乳 切干大根のゆかり和え 麦ごはん あずかじる 飛鳥汁	献立名 コロケ 牛乳 白和え すきやきうどん	献立名 ミニ肉まん 牛乳 チンゲン菜とたまごの オイスターいため 麦ごはん ピリ辛スープ	献立名 わかめサラダ 牛乳 ささみチーズフライ コッペパン ポークビーンズ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 羽地幼 欠食	20(金)
献立名 フルーツ杏仁 牛乳 ひき肉チャーハン 厚揚げの チリソースいため	献立名 バナナ 牛乳 ひじきと豆のサラダ 根菜カレーライス	献立名 ごぼうとナッツのサラダ 牛乳 ポテトの チーズ煮 スパゲティボンゴレ	献立名 や とうふ 焼き豆腐の アースあんかけ 牛乳 からしなの和え物 冬至ジュシー 毎月第3 木曜日は 琉球料理の日	献立名 魚のゆずみそ焼き 牛乳 れんこん炒め 麦ごはん すいとん汁 冬至
23(月) 真喜屋小 羽地中 欠食	24(火)	25(水)	給食当番の仕事を見直そう！	
献立名 さばのごまみそ焼き 牛乳 大根めし 野菜いため	献立名 たまごやき 牛乳 なすとピーマンのみそいため 麦ごはん いもにじる 芋煮汁	献立名 クリスマス ケーキ 牛乳 星型ポテト たまごシートの ケチャップ オムライス ハニーマスタード サラダ		

手洗いは感染症予防の基本です！

いろいろな物にふれる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



12月の名護市産食材

もやし、きゅうり、パパイヤ、シークワサー果汁、とり肉、たまご、とうふ、みかん

給食は、食中毒を起こさないように、安全や衛生に気を付けて作られ、教室に届けられています。そして、最後に給食を配る大事な仕事をするのが、給食当番です。清潔な白衣(エプロン)や帽子を身につけましょう。体調が悪いときは無理をせず、先生に相談して給食当番はお休みしましょう。

令和6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			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
2 / 月	牛乳 ツナライス ほうれん草オムレツ 冬野菜ラタトゥイユ	ツナ	コーン缶、玉ねぎ、こまつな	米、麦、マーガリン	しょうゆ、鶏だし骨
		ほうれん草オムレツ(卵 大豆)			
		無塩せきベーコン(豚肉)、とり肉、大豆	かぼちゃ、玉ねぎ、れんこん、白菜、カリフラワー、トマト缶、にんにく	オリーブ油	野菜ブイヨン
3 / 火	牛乳 麦ごはん さつまいも きびなごのレモンがけ 塩昆布和え	鶏肉、厚揚げ、赤みそ、白みそ	ごぼう、大根、にんじん、葉ねぎ	米、麦	
		きびなご	レモン果汁	さつまいも	かつおだし
		塩昆布(大豆 小麦)	きゅうり、こまつな	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
4 / 水	牛乳 お魚クリームスパゲティ(ソース) お魚クリームスパゲティ(めん) ミートボール ブロッコリーソテー	しいら、加工乳、チーズ(乳)、白いんげん豆ペースト	ほうれん草、玉ねぎ、白菜	マーガリン、サラダ油	料理酒、チキンブイヨン(鶏肉)、ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
		肉団子(小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご)		スパゲティ(小麦)、サラダ油	
		豚肉	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、にんにく	サラダ油	しょうゆ
5 / 木	牛乳 麦ごはん 石狩汁 ほうれん草とコーンのバター炒め 豆乳バナナケーキ	鮭、豆腐、白みそ、赤みそ	白菜、長ねぎ、にんじん、春菊、しいたけ	米、麦	料理酒、かつおだし
		無塩せきベーコン(豚肉)	ほうれん草、コーン缶、しめじ、にんにく、シークワサー果汁	じゃがいも、サラダ油、バター	しょうゆ、ボン酢しょうゆ(小麦 大豆)
		調整豆乳	バナナ	はちみつ、サラダ油、小麦粉	ベーキングパウダー
6 / 金	牛乳 黒糖パン ポトフ風 かぼちゃのミートソース煮 フルーツヨーグルト	ウィンナー(豚肉)	にんじん、大根、ブロッコリー、パセリ	黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆たんぱく	かぼちゃ、玉ねぎ、木くらげ、にんにく、トマト缶	じゃがいも	野菜ブイヨン
		ヨーグルト(乳)	みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、レーズン	三温糖	しょうゆ、デミグラスソース、ケチャップ、カレー粉
9 / 月	牛乳 ぼろぼろジュース フーチャンブル さつまいものシークワサー煮	ツナ、もずく	白菜、にんじん	米、麦	しょうゆ、かつおだし
		豚肉、豆腐、卵	小松菜、もやし、にんじん	麩(小麦 大豆)、サラダ油	しょうゆ
			シークワサー果汁	さつまいも、三温糖	
10 / 火	牛乳 麦ごはん 飛鳥汁 さばのカレー焼き 切干大根のゆかり和え	鶏肉、油揚げ、白みそ、加工乳	白菜、にんじん、しいたけ、小松菜	米、麦	しょうゆ、鶏だし骨
		さば		じゃがいも	しょうゆ、カレー粉、しょうゆ、料理酒、みりん
		紅麹ハム(大豆 豚肉)	切干大根、きゅうり、コーン缶	白ごま、卵なしマヨネーズ	ゆかり
11 / 水	牛乳 すきやきうどん コロッケ 白和え	牛肉、油揚げ	こんにゃく、にんじん、白菜、しいたけ、春菊、長ねぎ	うどん(小麦)、三温糖、サラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん
				コロッケ(小麦 乳 大豆)、揚げ油	
		ひじき、豆腐、ツナ、白みそ	キャベツ、小松菜、ごぼう	三温糖	酢、しょうゆ
12 / 木	牛乳 麦ごはん ピリ辛スープ ミニ肉まん チンゲン菜とたまごのオイスター炒め	とり肉、豆腐	レタス、もやし、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく	米、麦	しょうゆ、料理酒、かつおだし
		肉まん(鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま、乳)			
		豚肉、卵	カリフラワー、チンゲンサイ、にんじん、木くらげ、しょうが、にんにく	サラダ油、ごま油、三温糖、でん粉	しょうゆ、オイスターソース
13 / 金	牛乳 コッペパン ホークピース ささみチーズフライ わかめサラダ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、なす、トマト缶	コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		ささみチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)		じゃがいも、サラダ油、三温糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、豚だし
		わかめ	大根、きゅうり、コーン缶、にんにく、シークワサー果汁	三温糖	酢、しょうゆ
16 / 月	牛乳 ひき肉チャーハン 厚揚げのチリソースいため フルーツ杏仁	豚ひき肉、鶏ひき肉	玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	米、麦、サラダ油、ごま油	トウバンジャン、しょうゆ、豚だし
		厚揚げ	なす、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく	三温糖、でん粉	ケチャップ、しょうゆ、豚だし、チリソース
		加工乳	みかん缶、パイナップル缶、ココナッツミルク	グラニュー糖	アガー
17 / 火	牛乳 根菜カレーライス(麦ごはん) 根菜カレーライス(ルウ) ひじきと豆のサラダ バナナ	豚肉	にんじん、玉ねぎ、れんこん、大根、えのきだけ、にんにく	米、麦	
				じゃがいも、里芋、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、豚だし
		ひじき、ひよこ豆、鶏肉	きゅうり、パパイア、しょうが	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
18 / 水	牛乳 スバゲティボンゴレ ポテトのチーズ煮 ごぼうとナッツのサラダ	あさり、とり肉	玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ピーマン、にんにく、トマトピューレー	スバゲティ(小麦)、サラダ油、三温糖	白ワイン、ケチャップ、ウスターソース
		無塩せきベーコン(豚肉)、チーズ(乳)	パセリ	じゃがいも、マーガリン	チキンブイヨン(鶏肉)
		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
19 / 木	牛乳 トゥンジージュース 焼き豆腐のアーザあんかけ からしなの和え物	昆布、豚肉、白かまぼこ	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、田芋、サラダ油	しょうゆ、かつおだし、豚だし
		豆腐、アーザ	玉ねぎ、えのきだけ	でん粉	しょうゆ、かつおだし
		けずり節	からしな、もやし、にんじん	三温糖、白ごま	しょうゆ
20 / 金	牛乳 麦ごはん すいとん汁 魚のゆずみそ焼き れんこん炒め	鶏肉、厚揚げ	大根、かぼちゃ、しいたけ、長ねぎ	米、麦	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		銀ひらす		小麦粉、もち粉	ゆずみそ(大豆)、みりん、料理酒
		豚肉、青のり	れんこん、にんじん、レタス、にんにく	卵なしマヨネーズ	しょうゆ
23 / 月	牛乳 大根めし さばのごまみそ焼き 野菜いため	油揚げ	大根、大根葉	米、麦、ごま油	しょうゆ、みりん、かつおだし
		さば、赤みそ	しょうが、葉ねぎ	三温糖、白ごま	料理酒、みりん
		厚揚げ、ツナ	にんじん、パパイア、もやし	サラダ油	しょうゆ
24 / 火	牛乳 麦ごはん 芋煮汁 卵焼き なすとピーマンのみそ炒め	豚肉	ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しめじ	米、麦	
				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
		とり肉、赤みそ	玉ねぎ、しいたけ、豆腐	サラダ油	しょうゆ、みりん
25 / 水	牛乳 オムライス(ライス) オムライス(たまごシートのケチャップ) 星型ポテト ハニーマスタードサラダ クリスマスケーキ	とり肉	玉ねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、にんにく	米、麦、サラダ油	ケチャップ、しょうゆ、鶏だし骨
		オムライス用玉子焼(卵 大豆)			ケチャップ
		ツナ	こまつな、キャベツ、きゅうり	ポテト(大豆)、揚げ油	
			オリーブ油、はちみつ	酢、種入りマスタード	
			チョコケーキ(大豆)		

※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・やまいも・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・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・ウヰル'初'(小麦) ③かつりす(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デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)