

# 12月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



|                                                                                         |                                                                                 |                                                                                 |                                                                                                        |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1(月)                                                                                    | 2(火)                                                                            | 3(水) 大宮中3年欠食                                                                    | 4(木) 大宮中3年欠食                                                                                           | 5(金) 大宮中3年欠食                                                              |
| <div>えびとレンズ豆のサラダ</div> <div>豆腐のきのこソース焼き</div> <div>ツナライス</div>                          | <div>ポイルウイナー</div> <div>シーザーサラダ</div> <div>コッパパン</div> <div>ブラウンシチュー</div>      | <div>枝豆シューマイ</div> <div>パンバンジーサラダ</div> <div>麦ごはん</div> <div>麻婆大根</div>         | <div>チーズケーキ</div> <div>カラフルサラダ</div> <div>ツナとトマトのスパゲティ</div>                                           | <div>きびなごのチリソースかけ</div> <div>野菜のツナ和え</div> <div>もずく入り炊き込みご飯</div>         |
| 8(月) 桜中欠食                                                                               | 9(火) 桜中欠食                                                                       | 10(水)                                                                           | 11(木)                                                                                                  | 12(金) 桜中欠食                                                                |
| <div>わかめの中華和え</div> <div>魚の油淋鶏風</div> <div>レタスチャーハン</div>                               | <div>ほうれん草と豆のオムレツ</div> <div>ナッツサラダ</div> <div>黒糖パン</div> <div>白菜のクリームスープ</div> | <div>みかん</div> <div>ビビンバ(肉・野菜)</div> <div>麦ごはん</div> <div>キムチスープ</div>          | <div>スーナー</div> <div>タピオカウプサー</div> <div>沖縄焼きそば</div>                                                  | <div>ゆで卵</div> <div>シーフードサラダ</div> <div>麦ごはん</div> <div>チキンカレー</div>      |
| 15(月)                                                                                   | 16(火)                                                                           | 17(水) 名護中2年欠食                                                                   | 18(木) 名護中2年欠食                                                                                          | 19(金) 名護中2年欠食                                                             |
| <div>オレンジ</div> <div>白花豆コロッケ</div> <div>バーベキューソテー</div> <div>トマトリゾット</div>              | <div>紅芋クリーム</div> <div>魚のバジル焼き</div> <div>食パン</div> <div>ひよこ豆と野菜のスープ</div>      | <div>焼きのり</div> <div>納豆みそ</div> <div>もやし炒め</div> <div>麦ごはん</div> <div>石狩汁</div> | <div>ちくわのオープン焼き</div> <div>ごまジャコ和え</div> <div>すき焼きうどん</div>                                            | <div>コールスローサラダ</div> <div>豚肉のノルウェー風</div> <div>麦ごはん</div> <div>卵スープ</div> |
| 22(月)                                                                                   | 23(火)                                                                           | 24(水)                                                                           | 25(木)                                                                                                  | 今月の給食に使用する<br>名護市産の食材                                                     |
| <div>みかん</div> <div>いかフライ</div> <div>こんにゃく和え</div> <div>冬至じゅうし</div> <div>冬至にちなんで</div> | <div>スラッピージョー</div> <div>さつまいもサラダ</div> <div>コッパパン</div> <div>白菜スープ</div>       | <div>タンドリーチキン</div> <div>大根とくるみのサラダ</div> <div>キャロットライス</div>                   | <div>クリスマスケーキ</div> <div>星形ポテト</div> <div>クリスマスサラダ</div> <div>ほうれん草のクリームパンネ</div> <div>クリスマスメニュー</div> | <p>卵・鶏肉・きゅうり<br/>小松菜・トマト・大根<br/>みかん・にら<br/>シークワーサー果汁</p>                  |

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

もうすぐ冬休みが始まります。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、冬休み中には年末年始の行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら楽しいひとときをお過ごしください。



あなたの家の年越しメニューは?

## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

強い抗酸化作用で体を守る

### ビタミンA



### ビタミンC



### ビタミンE



| 日<br>／<br>曜<br>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<br>1・2群(たんぱく質・無機質)  | おもに体の調子を整える<br>3・4群(ビタミン・無機質)     | おもに力や熱となる<br>5・6群(炭水化物・脂質)   | 調味料・だしなど                                  |
| 1<br>／<br>月      |    | ツナライス                   | シーチキン(大豆)                       | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン                   | 米 麦 こめ油                      | 醤油 塩 こしょう 鶏だし骨                            |
|                  |                                                                                     | 豆腐のきのこソース焼き             | 豆腐                              | しめじ えのきたけ 椎茸 玉ねぎ                  | こめ油 でん粉                      | 醤油 みりん オイスターソース                           |
|                  |                                                                                     | えびとレンズ豆のサラダ             | えび レンズ豆                         | 人参 パセリ                            | じゃがいも オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ   | 酢 塩 こしょう                                  |
| 2<br>／<br>火      |    | コッペパン                   |                                 |                                   | コッペパン(小麦 乳 大豆)               |                                           |
|                  |                                                                                     | ブラウンシチュー                | 鶏肉                              | 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム               | じゃがいも 小麦粉 バター こめ油            | デミグラスソース ケチャップ 鶏だし骨<br>ハヤシルウ(小麦 大豆)       |
|                  |                                                                                     | 無塩せきロングウインナー<br>シーザーサラダ | ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)                 | キャベツ きゅうり 人参 コーン                  |                              | シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)                    |
| 3<br>／<br>水      |    | 麦ごはん                    |                                 |                                   | 米 麦                          |                                           |
|                  |                                                                                     | 麻婆大根                    | 豆腐 豚肉 赤みそ                       | 大根 玉ねぎ 人参 葉ねぎ<br>しょうが にんにく        | 三温糖 こめ油 ごま油 でん粉              | テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン<br>中華スープ(鶏肉 豚肉)    |
|                  |                                                                                     | 枝豆シューマイ<br>バンバンジーサラダ    | 枝豆シューマイ(大豆 小麦 乳 鶏肉)             |                                   |                              |                                           |
| 4<br>／<br>木      |    | ツナとトマトのスパゲティ            | シーチキン(大豆)                       | 人参 玉ねぎ しめじ トマト缶<br>にんにく           | スパゲティ(小麦) こめ油                | ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう                      |
|                  |                                                                                     | チーズケーキ                  | クリームチーズ(乳) 牛乳 卵                 |                                   | バター グラニュー糖 コーンスターチ           |                                           |
|                  |                                                                                     | カラフルサラダ                 | ひじき                             | きゅうり 大根 赤ピーマン                     | オリーブ油 三温糖                    | 酢 こしょう 薄口醤油 塩                             |
| 5<br>／<br>金      |    | もずく入り炊き込みご飯             | 鶏肉 もずく                          | 人参 干し椎茸 葉ねぎ                       | 米 麦 こめ油                      | 塩 醤油 みりん 豚だし骨                             |
|                  |                                                                                     | きびなごのチリソースかけ            | きびなご                            |                                   | でん粉 サラダ油 三温糖                 | 塩 こしょう 料理酒 ケチャップ<br>醤油 トウバンジャン            |
|                  |                                                                                     | 野菜のツナ和え                 | シーチキン(大豆)                       | もやし 小松菜 人参                        | 三温糖                          | 醤油 塩 酢                                    |
| 8<br>／<br>月      |    | レタスチャーハン                | 豚肉 卵                            | レタス 人参 玉ねぎ きくらげ                   | 米 麦 こめ油 ごま油 ごま               | 醤油 塩 豚だし骨                                 |
|                  |                                                                                     | 魚の油淋鶏風                  | バサ                              | 長ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが                 | ごま ごま油 サラダ油 三温糖 でん粉          | 醤油 酢                                      |
|                  |                                                                                     | わかめの中華和え                | わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆)              | もやし 大根 きゅうり                       | 三温糖 ごま油                      | 薄口醤油 酢                                    |
| 9<br>／<br>火      |    | 黒糖パン                    |                                 |                                   | 黒糖パン(小麦 乳 大豆)                |                                           |
|                  |                                                                                     | 白菜のクリームスープ              | 鶏肉 牛乳 白インゲン豆 白大豆                | 白菜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム                 | じゃが芋 こめ油 小麦粉 バター             | 塩 こしょう 鶏だし骨                               |
|                  |                                                                                     | ほうれん草と豆のオムレツ            | 卵 レッドキドニー チーズ<br>ベーコン(豚 乳 卵 大豆) | ほうれん草 玉ねぎ                         | こめ油                          | 塩 こしょう                                    |
| 10<br>／<br>水     |  | ナッツサラダ                  |                                 | カリフラワー ブロッコリー<br>きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン | アーモンド カシューナッツ<br>オリーブ油 三温糖   | 酢 塩                                       |
|                  |                                                                                     | 麦ごはん                    |                                 |                                   | 米 麦                          |                                           |
|                  |                                                                                     | キムチスープ                  | あさり 卵 ゆし豆腐 赤みそ                  | にら                                |                              | キムチ味(りんご 大豆) 塩 鶏だし骨                       |
| 11<br>／<br>木     |  | ピビンバ(肉)                 | 豚肉                              | 玉ねぎ にんにく                          | 三温糖 ごま油                      | 醤油 みりん 料理酒 トウバンジャン                        |
|                  |                                                                                     | ピビンバ(野菜)                |                                 | 小松菜 もやし 人参                        | ごま油 ごま                       | 塩 醤油                                      |
|                  |                                                                                     | みかん                     |                                 | みかん                               |                              |                                           |
| 12<br>／<br>金     |  | 沖縄焼きそば                  | 豚肉 ちき揚げ                         | 人参 キャベツ もやし にんにく ねぎ               | 沖縄そば(小麦 大豆) こめ油              | 塩 醤油                                      |
|                  |                                                                                     | スーナー                    | 豆腐 白みそ シーチキン(大豆)                | ニガナ 小松菜                           | 三温糖                          | 酢 醤油                                      |
|                  |                                                                                     | タピオカアップサー               | きな粉(大豆)                         | シークワースー果汁                         | タピオカでん粉 紅芋 三温糖               |                                           |
| 15<br>／<br>月     |  | 麦ごはん                    |                                 |                                   | 米 麦                          |                                           |
|                  |                                                                                     | チキンカレー                  | 鶏肉 白大豆&いんげん豆ペースト                | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>しょうが にんにく          | じゃがいも こめ油                    | カレーフレーク カレー粉 豚だし骨<br>リンゴピューレ(りんご) ウスターソース |
|                  |                                                                                     | ゆで卵                     | 卵                               |                                   |                              |                                           |
| 16<br>／<br>火     |  | シーフードサラダ                | たこ えび                           | キャベツ 人参 胡瓜 赤ピーマン                  | アーモンド                        | レモン果汁 ドレッシング(りんご 大豆)                      |
|                  |                                                                                     | トマトリゾット                 | 鶏肉                              | トマト缶 トマトピューレ<br>玉ねぎ コーン にんにく      | 米 麦 オリーブ油 三温糖                | ケチャップ 塩 醤油<br>こしょう 鶏だし骨                   |
|                  |                                                                                     | 白大豆コロッケ                 | 白大豆コロッケ(乳 小麦 大豆) サラダ油           |                                   |                              |                                           |
| 17<br>／<br>水     |  | バーベキューソテー               | 豚肉                              | キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>にんにく しょうが     | こめ油                          | 醤油 みりん 塩                                  |
|                  |                                                                                     | オレンジ                    |                                 | オレンジ                              |                              |                                           |
|                  |                                                                                     | 食パン                     |                                 |                                   | 食パン(小麦 乳 大豆)                 |                                           |
| 18<br>／<br>木     |  | ひよこ豆と野菜のスープ             | 鶏肉 ひよこ豆                         | 人参 大根 キャベツ                        | こめ油                          | 醤油 塩 こしょう 鶏だし骨                            |
|                  |                                                                                     | 魚のバジル焼き                 | バサ チーズ(乳)                       | バジル にんにく                          | オリーブ油                        | 塩                                         |
|                  |                                                                                     | 紅芋クリーム                  | 牛乳 生クリーム(乳)                     | シークワースー果汁                         | 紅芋 バター 三温糖                   |                                           |
| 19<br>／<br>金     |  | 麦ごはん                    |                                 |                                   | 米 麦                          |                                           |
|                  |                                                                                     | 石狩汁                     | 鮭 油揚げ 赤みそ 白みそ                   | 白菜 大根 人参 長ねぎ                      |                              | かつお節                                      |
|                  |                                                                                     | もやし炒め                   | 豚肉 厚揚げ                          | もやし 人参 にら                         | こめ油                          | 醤油 塩 オイスターソース                             |
| 22<br>／<br>月     |  | 納豆みそ                    | 納豆 シーチキン(大豆) 赤みそ 白みそ            | しょうが                              | 三温糖 こめ油                      |                                           |
|                  |                                                                                     | 焼きのり                    | のり                              |                                   |                              |                                           |
|                  |                                                                                     | すき焼きうどん                 | 牛肉 厚揚げ                          | こんにゃく 白菜 人参 ほうれん草                 | うどん(小麦) 三温糖 こめ油              | 醤油 料理酒 塩 みりん かつお節                         |
| 23<br>／<br>火     |  | ちくわのオープン焼き              | ちくわ チーズ(乳) 牛乳 糸けすり              | パセリ                               | ノンエッグマヨネーズ                   |                                           |
|                  |                                                                                     | ごまジャコ和え                 | しらす                             | 切干大根 きゅうり コーン                     | ごま 三温糖 ごま油                   | 酢 醤油 塩                                    |
|                  |                                                                                     | 麦ごはん                    |                                 |                                   | 米 麦                          |                                           |
| 24<br>／<br>水     |  | 卵スープ                    | 卵 絹豆腐 わかめ                       | 小松菜 コーン                           | でん粉                          | 醤油 酒 塩 こしょう みりん 鶏だし骨                      |
|                  |                                                                                     | 豚肉のノルウェー風               | 豚肉                              | しょうが 人参 グリンピース                    | じゃが芋 サラダ油 でん粉 三温糖            | 醤油 酒 ケチャップ ウスターソース                        |
|                  |                                                                                     | コールスローサラダ               |                                 | キャベツ きゅうり 黄ピーマン<br>人参 レモン果汁 ビクルス  | アーモンド 三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ      | 酢 塩 こしょう                                  |
| 25<br>／<br>木     |  | 冬至じゅうしい                 | 豚肉 ちき揚げ 昆布                      | 人参 干し椎茸 葉ねぎ                       | 米 麦 田芋 こめ油                   | 塩 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨                         |
|                  |                                                                                     | イカフライ                   | イカフライ(いか 小麦 大豆) サラダ油            |                                   |                              |                                           |
|                  |                                                                                     | こんにゃく和え                 | シーチキン(大豆)                       | こんにゃく キャベツ きゅうり 人参                | ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖            | 醤油 塩                                      |
| 26<br>／<br>金     |  | みかん                     |                                 | みかん                               |                              |                                           |
|                  |                                                                                     | コッペパン                   |                                 |                                   | コッペパン(小麦 乳 大豆)               |                                           |
|                  |                                                                                     | 白菜スープ                   | 鶏肉                              | 白菜 人参 絹さや マッシュルーム                 |                              | 塩 醤油 こしょう 鶏だし骨                            |
| 27<br>／<br>土     |  | スラッピージョー                | 豚肉 大豆                           | 玉ねぎ トマト缶 きくらげ                     | 三温糖 こめ油                      | ケチャップ 塩 デミグラスソース チリパウダー                   |
|                  |                                                                                     | さつまいものサラダ               | ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)                 | 人参 ブロッコリー                         | さつまいも アーモンド                  | コブサラダドレッシング(卵 乳 大豆)                       |
|                  |                                                                                     | キャロットライス                | シーチキン(大豆)                       | 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン                | 米 麦 こめ油 バター                  | 塩 こしょう 鶏だし骨                               |
| 28<br>／<br>日     |  | タンドリーチキン                | 鶏肉 ヨーグルト(乳)                     | にんにく しょうが                         |                              | 塩 こしょう 醤油 カレー粉 パウリカパウダー                   |
|                  |                                                                                     | 大根とくるみのサラダ              |                                 | 大根 はつかだいこん<br>きゅうり 水菜             | くるみ                          | コールスロードレッシング<br>塩ドレッシング(大豆 ごま)            |
|                  |                                                                                     | ほうれん草のクリームペンネ           | ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)<br>あさり 牛乳 チーズ   | 玉ねぎ しめじ ほうれん草                     | ペンネ(小麦) オリーブ油<br>小麦粉 バター こめ油 | 白ワイン 塩 こしょう<br>中華スープ(鶏肉 豚肉)               |
| 29<br>／<br>月     |  | 星形ポテト                   |                                 |                                   | 星形ポテト(大豆) サラダ油               | 塩                                         |
|                  |                                                                                     | クリスマスサラダ                | チーズ(乳)                          | トマト あお豆 大根 コーン レモン果汁              | 三温糖                          | 酢 こしょう 塩                                  |
|                  |                                                                                     | クリスマスケーキ                |                                 |                                   | ショコラケーキ(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(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・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。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、**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(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(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ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)