

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
かぜをひいたら・・・ たんぱく質を！ ビタミンAとCを！		1 おからサラダ ぶりのみそづけフライ ごはん 雪見汁	2 朝日中2年生希望献立 春雨サラダ ささみチーズフライ キムタクごはん たまごスープ ジョア	3 冬の小松菜サラダ カボチャのチーズ焼き ちゅうかめん しおラーメンのスープ
6 じゃがいものきんぴら カップ入りれんこんハンバーグ ごはん 白菜のみそ汁	7 スイーツポテト アーモンドあえ 鮭のみそチーズ焼き ごはん 大海	8 ラフランスジャム オートムボエムのサラダ チリコンカン 食パン あさりと白菜のクリーム煮	9 五目あえ わかさぎのフリッター ごはん とり肉と高野豆腐の揚げ煮	10 海苔香味ふりかけ 五目豆 ハタハタのから揚げ ごはん すいとん汁
13 いそか磯香あえ にしんの甘露煮 ごはん カレー肉じゃが	14 きりぼしだいこん切干大根のサラダ チーズオムレツ ごはん すき焼き風煮	15 ブロッコリーサラダ 阿賀北ボークのアップルソース ごはん むらくも汁	16 りんご 大豆とハムのサラダ エッグカレーライス	17 焼きいも ツナサラダ 貝だくさんパオズ ソフトめん しっぽく汁
20 キャベツのソテー タレかつ ごはん 野菜スープ	21 いちごムース ピピンパ ぶた肉とぜんまいの炒め物 ナムル ごはん とり肉とごぼうのキムチチゲ	22 カボチャのサラダ たまごのシート オムライス ポトフ	23 オートムひじきのサラダ さばの竜田揚げ カリカリ梅ごはん あさりと青菜のたまごスープ	24 チョコプリン ポテトサラダ チキンカツ ごはん 白菜と肉団子のスープ

やすひ けんこうに良い生活を意識して、元気に冬をすごしましょう！！



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合があります。

12月献立予定表



令和3年
高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

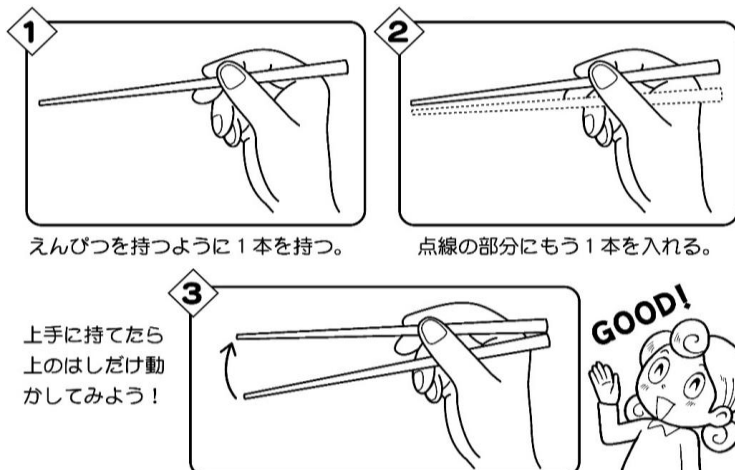
※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日 曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ごはん			米	859	29.6
	ぶりのみそつけフライ	ぶり		小麦粉 パン粉 油		
	おからサラダ	おから ハム ヨーグルト	にんじん とうもろこし きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		
	雪見汁 牛乳	とり肉 牛乳	だいこん にんじん えのき ねぎ こまつな	さといも		
2 木	キムタクごはん	ぶた肉	たくあん 白菜キムチ はねぎ	米 ごま油 ごま	731	31.4
	ささみチーズフライ	とり肉 チーズ		小麦粉 パン粉 油		
	春雨サラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま油 春雨		
	たまごスープ ショア	たまご わかめ とうふ かまぼこ ショア	ねぎ	かたくり粉		
3 金	塩ラーメン	ぶた肉	にんじん えのき たまねぎ もやし はくさい にら ねぎ	ラーメン かたくり粉	778	32.5
	カボチャのチーズ焼き	とり肉 チーズ	カボチャ たまねぎ	油		
	冬の小松菜サラダ	ツナ	こまつな キャベツ とうもろこし	ごま油 さとう		
	牛乳	牛乳				
6 月	ごはん			米	833	31.7
	れんこんハンバーグ	ぶた肉 とうふ チーズ	れんこん たまねぎ トマト	パン粉 かたくり粉		
	じゃがいものきんぴら	ちくわ	にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも 油 ごま さとう		
	白菜のみそ汁 牛乳	なまあげ 大豆 牛乳	はくさい えのき にんじん ねぎ			
7 火	ごはん			米	759	33.7
	鮭のみそチーズ焼き	鮭 チーズ				
	アーモンドあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	アーモンド さとう		
	大海 牛乳 スイートポテト	とり肉 とうふ 牛乳 大豆	しいたけ たけのこ 長もやし ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも さつまいも さとう 米粉		
8 水	食パン ラフランスジャム			パン ジャム	849	31.3
	チリコンカン	いんげん豆 ぶた肉	たまねぎ ハブリカ ビーマン マッシュルーム トマト	油 さとう パン粉		
	オータムボエムのサラダ	たまご	オータムボエム キャベツ にんじん	油		
	あさりと白菜のクリーム煮 牛乳	あさり 生クリーム 牛乳 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ はくさい パセリ	油 じゃがいも かたくり粉		
9 木	ごはん			米	767	28.2
	わかさぎのフリッター	わかさぎ オキアミ アオサ		かたくり粉 米粉 油		
	五目あえ		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう とうもろこし			
	とり肉と高野豆腐の揚げ煮 牛乳	とり肉 高野豆腐 こんぶ 牛乳	たまねぎ にんじん ししいたけ こんにゃく	かたくり粉 油 じゃがいも さとう		
10 金	ごはん			米	812	29.0
	ハタハタのから揚げ	ハタハタ		かたくり粉 油		
	五目豆	大豆 こんぶ	れんこん にんじん こんにゃく ししいたけ グリンピース ごぼう	油 さとう ごま		
	すいとん汁 牛乳	とり肉 牛乳	だいこん にんじん こまつな	すいとん		
13 月	ごはん			米	774	31.5
	にしんの甘露煮	にしん		さとう		
	磯香あえ	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし			
	カレー肉じゃが 牛乳	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう 油		
14 火	ごはん			米	778	30.6
	チーズオムレツ	たまご チーズ		油		
	切り干し大根のごまサラダ	ハム	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	ごま ごま油 さとう		
	すき焼き風煮 牛乳	ぶた肉 とうふ 牛乳	こんにゃく にんじん はくさい ねぎ	じゃがいも さとう		
15 水	ごはん			米	761	31.5
	阿賀北ボークのアップルソース	阿賀北ボーク	たまねぎ りんご	さとう		
	フロccoliーサラダ	チーズ	フロccoliー キャベツ にんじん	油		
	むらくも汁 牛乳	たまご とうふ わかめ 牛乳	にんじん ねぎ			

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
16	木	エッグカレーライス 大豆とハムのサラダ 牛乳 りんご	ぶた肉 うすらたまご チーズ 大豆 ハム 牛乳 りんご	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 麦 油 じゃがいも 油	872	29.8
17	金	ソフトめん しっぽく汁 真だくさん包子 ツナサラダ 牛乳 焼き芋	とり肉 かまぼこ うすあげ ぶた肉 とり肉 ひじき 大豆 ツナ 牛乳	だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん キャベツ にんじん きゅうり	ソフトめん かたくり粉 ごま油 小麦粉 さとう 油 さつまいも	866	32.9
20	月	ごはん タレカツ キャベツのソテー 野菜スープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン あさり 牛乳	キャベツ にんじん ほうれんそう セロリ だいこん にんじん たまねぎ はくさい パセリ	米 小麦粉 パン粉 油 さとう 油	772	29.4
21	火	ビビンバ ・ぶた肉とぜんまいの炒め物 ・ナムル とり肉とごぼうのキムチチゲ 牛乳 いちごムース	ぶた肉 たまご とり肉 とうふ 牛乳	ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう はくさいキムチ ごぼう えのき たまねぎ しゅんぎく	米 油 さとう ごま油 ごま さとう ごま油	857	33.3
22	水	オムライス (チキンライス) ・たまごシート カボチャのサラダ ポトフ 牛乳	とり肉 たまご チーズ ぶた肉 ウィンナー 牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース トマト カボチャ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ にんじん だいこん たまねぎ キャベツ パセリ	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	792	31.3
23	木	カリカリ梅ごはん さばの竜田揚げ オータムひじきのサラダ あさりと青菜のたまごスープ 牛乳	さば ひじき あさり たまご とうふ 牛乳	オータムボエム キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	米 かたくり粉 油 油 ごま かたくり粉	756	31.1
24	金	ごはん チキンメンチ ポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ 牛乳 チョコプリン	とり肉 ぶた肉 たまご 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん はくさい えのき	米 パン粉 小麦粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 春雨 さとう	871	26.6

正しいはしの持ち方はできますか？

はしの持ち方レッスン



こんなはし使いはイエローカード！

