

12月 予定献立表



12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)	
三色丼 牛乳 吉野汁		ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル		ごはん 牛乳 赤魚の塩麴焼き ほうれん草のかつおあえ かす汁		ごはん 牛乳 白菜と豚ばら肉の にんにくみそ鍋 かわりあえ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
ツナオイル漬け	40 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
土しょうが	0.5 g	豚肉	20 g	赤魚塩麴漬	1 切	はくさい	30 g
さとう	3 g	にんじん	15 g	サラダ油	0.3 g	にんじん	5 g
濃口しょうゆ	4 g	はくさい	30 g	ほうれん草	20 g	豚肉	20 g
みりん	1 g	たまねぎ	10 g	キャベツ	25 g	焼き豆腐	25 g
液卵	30 g	白ねぎ	10 g	系かつお	1 g	白ねぎ	15 g
塩	0.2 g	とうふ	40 g	さとう	0.5 g	太もやし	20 g
さとう	0.5 g	にら	5 g	濃口しょうゆ	2 g	おろしにんにく	0.1 g
サラダ油	1 g	キムチ	15 g	豚肉	10 g	油揚げ	7 g
三度豆	10 g	土しょうが	0.1 g	油揚げ	7 g	さとう	1 g
牛乳	1 本	おろしにんにく	0.1 g	大根(八幡産)	30 g	みりん	2 g
鶏肉	20 g	コチュジャン	0.5 g	にんじん	15 g	合わせみそ	4 g
とうふ	30 g	合わせみそ	10 g	はくさい	10 g	赤みそ	8 g
にんじん	10 g	酒	1 g	突きこんにゃく	10 g	だしこんぶ	0.5 g
たまねぎ	20 g	けずりぶし	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	けずりぶし	2 g
青ねぎ(八幡産)※	5 g	水	40 g	八幡のみそ	9 g	水	40 g
薄口しょうゆ	2 g	ちくわ	15 g	八幡の白みそ	3 g	キャベツ	15 g
塩	0.4 g	太もやし	30 g	酒かす	5 g	小松菜	20 g
けずりぶし	2 g	小松菜	20 g	けずりぶし	2 g	ホールコーン	10 g
片栗粉	1 g	ごま油	0.3 g	水	100 g	にんじん	10 g
水	100 g	酢	2 g			ちりめんじゃこ	1 g
		さとう	2 g			レモン果汁	1 g
		濃口しょうゆ	3 g			さとう	0.4 g
						濃口しょうゆ	2 g
						サラダ油	0.4 g
				八幡食育の日			

12月11日(木)		12月12日(金)		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)										
ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もずくスープ		メキシカンライス 牛乳 コーンチャウダー キャベツとハムのソテー		ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 ごぼうのきんぴら		衣笠どんぶり 牛乳 野菜のすまし汁 みかん		豆のオリンピックカレー 牛乳 コールスローサラダ										
																		
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)									
米	80 g	米	70 g	米	80 g	米	70 g	米	74 g									
牛乳	1 本	鶏肉	10 g	牛乳	1 本	油揚げ	15 g	麦	6 g									
豚肉	10 g	たまねぎ	5 g	鶏ミンチ	15 g	液卵	40 g	豚ミンチ	20 g									
ジンジャーパウダー	0.03 g	にんじん	5 g	豚ミンチ	20 g	たまねぎ	30 g	塩	0.05 g									
ガーリックパウダー	0.03 g	濃口しょうゆ	1 g	土しょうが	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	こしょう	0.01 g									
塩	0.1 g	チキンスープ	10 g	片栗粉	3 g	さとう	2 g	ローリエ	0.02 g									
こしょう	0.03 g	トマトケチャップ	7 g	酒	0.3 g	濃口しょうゆ	5 g	ミックスビーンズ	9 g									
サラダ油	0.3 g	トマトピューレ	3 g	にんじん	10 g	みりん	0.5 g	むき枝豆	3 g									
にんじん	15 g	塩	0.8 g	大根(八幡産)	20 g	塩	0.2 g	大豆(乾)	2 g									
たまねぎ	30 g	こしょう	0.05 g	はくさい	30 g	けずりぶし	1 g	じゃがいも	20 g									
たけのこ(水煮)	5 g	カレー粉	0.4 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	水	50 g	にんじん	30 g									
厚揚げ	45 g	牛乳	1 本	糸こんにゃく	10 g	片栗粉	0.5 g	たまねぎ	40 g									
チンゲン菜	10 g	ベニゴシ	10 g	焼き豆腐	30 g	牛乳	1 本	ジンジャーパウダー	0.04 g									
さとう	1 g	じゃがいも	30 g	さとう	0.5 g	鶏肉	10 g	ガーリックパウダー	0.04 g									
酢	0.3 g	たまねぎ	40 g	塩	0.1 g	かまぼこ	5 g	サラダ油	1 g									
酒	0.5 g	にんじん	15 g	濃口しょうゆ	1 g	たまねぎ	30 g	チキンスープ	5 g									
濃口しょうゆ	3 g	コーンクリーム	20 g	薄口しょうゆ	2 g	にんじん	10 g	マーガリン	6 g									
オイスターソース	0.6 g	ホールコーン	10 g	けずりぶし	2 g	小松菜	20 g	小麦粉	6 g									
トウバンジャン	0.05 g	マーガリン	4 g	水	50 g	薄口しょうゆ	3 g	ペーストチャツネ	1.5 g									
チキンスープ	6 g	小麦粉	4 g	ごぼう	30 g	塩	0.2 g	塩	0.8 g									
水	20 g	調理用牛乳	20 g	にんじん	15 g	けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g									
片栗粉	0.3 g	塩	0.4 g	突きこんにゃく	10 g	水	100 g	オールスパイス	0.02 g									
ごま油	0.5 g	こしょう	0.01 g	さつま揚げ	15 g	みかん	1 個	赤ワイン	2 g									
鶏肉	20 g	ダイスチーズ	10 g	濃口しょうゆ	3 g	<div>衣笠丼とは、甘辛く炊いた油揚げと青ねぎを卵で綴じたどんぶりのことです。</div>		トマトケチャップ	2 g									
もずく	10 g	チキンスープ	6 g	酒	1 g			ウスターソース	1 g									
太もやし	10 g	水	80 g	さとう	1 g			カレー粉	0.5 g									
にんじん	10 g	ピッコロハム(チキン)	10 g	サラダ油	0.5 g			カルダモン	0.01 g									
青ねぎ(八幡産)	5 g	キャベツ	40 g	ごま油	0.2 g			コリアンダー	0.01 g									
けずりぶし	2 g	にんじん	10 g					ローリエ	0.01 g									
塩	0.4 g	サラダ油	0.5 g					水	90 g									
薄口しょうゆ	3 g	塩	0.2 g					牛乳	1 本									
水	100 g	こしょう	0.03 g					キャベツ	35 g									
		濃口しょうゆ	0.5 g					にんじん	10 g									
12月18日(木)		12月19日(金)		12月22日(月)		<div>【わくわく給食】</div> <div>～ 山城地域の給食室おすすめレシピ ～</div> <div>12月は、「城陽市の給食室おすすめレシピ」から豆のオリンピックカレーが登場します。オリンピック五輪のように、5色の豆が使われている楽しいカレーです。</div> <div>豆は、低脂質で食物繊維が豊富な「植物性タンパク質食品」です。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。</div> <div></div> <div></div> <div><div>12月の平均栄養量</div><table><tr><th>区分</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>601kcal</td><td>736kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26g</td><td>32g</td></tr></table></div>				区分	小学校	中学校	エネルギー	601kcal	736kcal	たんぱく質	26g	32g
区分	小学校	中学校																
エネルギー	601kcal	736kcal																
たんぱく質	26g	32g																
ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたしのっぺい汁		フルーツクリームパン 牛乳 ローストチキン ベジタブルスープ		ごはん 牛乳 鰯のゆずだれ焼き ほうとう														
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)													
米	80 g	コッペパン	1 個	米	75 g													
牛乳	1 本	黄桃(缶)	10 g	牛乳	1 本													
ホッケー塩	1 切	パイン(缶)	10 g	ざわら	1 切													
小松菜	40 g	ホイップクリーム	30 g	濃口しょうゆ	2 g													
油揚げ	10 g	牛乳	1 本	みりん	1 g													
にんじん	10 g	鶏肉	1 切	酒	1 g													
薄口しょうゆ	1.5 g	塩	0.2 g	濃口しょうゆ	1 g													
みりん	1 g	こしょう	0.03 g	さとう	1 g													
けずりぶし	0.3 g	カレー粉	0.2 g	みりん	1 g													
土しょうが	0.4 g	濃口しょうゆ	2 g	ゆず果汁	1 g													
ブチドリップ(寒天)	0.3 g	赤ワイン	1 g	片栗粉	0.5 g													
豚肉	10 g	サラダ油	0.2 g	水	5 g													
さといも	20 g	豚肉	10 g	鶏肉	10 g													
にんじん	5 g	キャベツ	30 g	かぼちゃ	7 g													
大根(八幡産)	20 g	にんじん	10 g	はくさい	20 g													
ごぼう	10 g	小松菜	10 g	大根(八幡産)	15 g													
板こんにゃく	10 g	薄口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g													
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.4 g	ほうとう(小麦)	30 g													
薄口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g	青ねぎ(八幡産)	5 g													
塩	0.4 g	チキンスープ	8 g	八幡のみそ	8 g													
けずりぶし	2 g	水	100 g	八幡の白みそ	2 g													
水	100 g			赤みそ	2 g													
片栗粉	1 g			濃口しょうゆ	1 g													
				みりん	1 g													
				けずりぶし	2 g													
				水	80 g													
※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。		※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。																



コッペパンに、フルーツとホイップクリームを
はさんで食べよう！