

12月給食献立表

平成22年度

宮崎市立小松台小学校

日	献立名	黄の食品 (熱や力になるもの)	赤の食品 (血や肉となるもの)	みどりの食品 (体調をととのえるもの)	調味料・その他	今月の 給食目標
1 (水)	げんこっぺパン クリームスバゲティ フルーツポンチ	減コッペパン スバゲティ バター 小麦粉 ナタデココ 杏仁豆腐	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー みかん もも パイン	鶏がら 塩 こしょう	
2 (木)	むぎごはん ごもくだいず かぶのすのもの おちゃぼつば	米 麦 サラダ油 砂糖 砂糖 ごま ごま 砂糖	牛乳 大豆 鶏肉 てんぷら 油あげ 昆布	にんじん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく いんげん かぶ だいこん にんじん おちゃ しそ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ みりん	
3 (金)	むぎごはん いしかりじる ひゅうがなつドレッシングサラダ	米 麦 じゃがいも 植物油	牛乳 鮭 豆腐 みそ ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ひゅうがなつみかんかじゅう	酒 煮干し 酢 しょうゆ 塩 こしょう	
6 (月)	せわりコッペパン エピカツレツ ゆでキャベツ いっしょくタルタルソース ふゆやさいのスープ	背割りコッペパン 米油 パン粉 小麦粉 でんぷん 植物油 でんぷん	牛乳 えび すけそうだら いろひきだら 大豆 キャベツ 卵 ベーコン	たまねぎ ピクルス レモンじる はくさい だいこん たまねぎ にんじん しめじ にら	塩 こしょう 塩 酢 塩 鶏がら 塩 こしょう 酒 しょうゆ	
7 (火)	むぎごはん すきやきに すのもの	米 麦 サラダ油 砂糖 砂糖	牛乳 牛肉 焼き豆腐 わかめ	/ しいたけ ねぎ にんじん はくさい えのき こんにゃく しゅんぎく きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	
8 (水)	げんミルクパン タンタンめん ナムル おんせんたまご	減ミルクパン 中華めん サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚ミンチ 赤みそ 温泉卵	チンゲンサイ ねぎ たけのこ にんじん だいこん もやし にんじん	しょうゆ 鶏がら 塩 酢 豆板醤 しょうゆ 酢	
9 (木)	じゅうにざっこごはん さかなのゆずみそかけ ゆできゅうり せんざりだいこんのいためもの	米 十二雑穀 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 サラダ油 砂糖	牛乳 白身魚 みそ	ゆず きゅうり せんざりだいこん にんじん しいたけ いんげん	塩 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	
10 (金)	ごぶつきごはん ビーフカレー りっちゃんサラダ ゆきみだいのく (1ねんリクエスト)	五分つき米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま ごま油 植物油 砂糖 水飴	牛乳 牛肉 チーズ ロースハム 松葉昆布 かつお節 乳化剤	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん トマト コーン	/ デミグラスソース カレールウ ケチャップ 鶏がら しょうゆ 酢 塩 香料	
13 (月)	マヨネーズパン かぼちゃのポターージュ じゃこサラダ	マヨネーズパン 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ちりめん	かぼちゃ たまねぎ パセリ きゅうり こまつな にんじん	鶏がら こしょう ワイン 塩 酢 しょうゆ	
14 (火)	むぎごはん マグロメンチカツ そくせきづけ かにたまじる	米 麦 小麦粉 パン粉 でんぷん 米油 でんぷん	牛乳 まぐろ ベーコン すわいがに 卵	たまねぎ ビーマン せんざりだいこん キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ えのき はくさい にら	塩 塩 唐辛子 煮干し しょうゆ 酒	
15 (水)	げんこっぺパン みそラーメン ほうれんそうのごまあえ	減コッペパン 中華めん ごま油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 焼豚 みそ ちくわ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん はくさい	鶏がら 豚骨 しょうゆ こしょう 酒 しょうゆ	
16 (木)	むぎごはん だいこんとがんとどきのにも はいにくあえ	米 麦 サラダ油 砂糖 砂糖	牛乳 鶏肉 がんとどき うずら卵 かつお節	だいこん にんじん しいたけ いんげん キャベツ はくさい にんじん もやし はいにく	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	
17 (金)	むぎごはん さんまのみぞれに ゆできゅうり おおひら みかん	米 麦 砂糖 でんぷん 里芋 砂糖	牛乳 さんま 鶏肉 青豆	だいこん きゅうり にんじん れんこん こんにゃく しいたけ みかん	みりん しょうゆ 塩 塩 煮干し しょうゆ 塩	
20 (月)	こめこパン ビーフストロガノフ ポテトサラダ	米粉パン バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 生クリーム 牛肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース トマト にんじん きゅうり コーン	/ ソース デミグラスソース ワイン ケチャップ 鶏がら 塩 こしょう 塩 こしょう	
21 (火)	むぎごはん たれやきつくねくし キムチ汁 だいこんサラダ	米 麦 でんぷん パン粉 砂糖 サラダ油 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かにかまぼこ 卵黄	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう はくさいキムチ こんにゃく ねぎ だいこん きゅうり にんじん	塩 しょうゆ こしょう みりん 煮干し しょうゆ 酒 酢 香料 塩	
22 (水)	げんこくとうパン カレーうどん せんざりだいこんのすのもの	減黒糖パン さぬきうどん 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油あげ ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ グリンピース せんざりだいこん きゅうり にんじん	カレールウ 煮干し しょうゆ 酢 しょうゆ	



ただしいしよくじのマナーをみにつけよう



24
(金)

おたのしみこんだて

