

[ 12月 献立表 ]

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1杯分・ たんぱく質
1 金	白飯			精白米		酒,水	722 kcal
	サバの味噌煮	○	さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが	水,だし昆布,みりん,酒,醤油	30.8 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
4 月	チキンクリームライス		鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	酒,水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	767 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	29.5 g
	みかん				みかん		
5 火	ソース焼きそば		鶏肉,糸削り節	油,中華麺	長ねぎ,もやし,キャベツ,人参	酒,塩,こしょう,中濃ソース	859 kcal
	大麦入りトマトスープ	○	鶏肉	オリーブ油,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	33.9 g
	バナナマフィン		牛乳	薄力粉,上白糖,バター,粉糖	バナナ	ベーキングパウダー,食塩,ココア	
6 水	豚丼		豚肉	精白米,油,こんにゃく,三温糖,ごま油,白ごま	玉ねぎ,しょうが,にんにく	酒,水,醤油,みりん,トウバンジャン,こしょう	803 kcal
	スパイシー ポテトビーンズ	○	大豆	油,じゃが芋,でん粉		カレー粉,塩	38.1 g
	具だくさんの味噌汁		鶏肉,豆腐,みそ	油	人参,大根,長ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
7 木	白飯			精白米		酒,水	792 kcal
	五目春巻き	○	鶏肉	油,春巻きの皮,油,緑豆春雨,でん粉	しょうが,たけのこ,長ねぎ,しいたけ,人参	水,塩,醤油,こしょう,からし,オイスターソース	30.1 g
	ハンサンスー		ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,湯	
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
8 金	ピピンバ風混ぜご飯		鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,ほうれん草,人参	水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	774 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	39.7 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
1 1 月	白飯			精白米		酒,水	728 kcal
	白身魚の和風あんかけ	○	さめ	でん粉,油,三温糖	しょうが,人参,玉ねぎ,えのき,しいたけ,葉ねぎ	酒,醤油,塩,水,だし削り節	37.0 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ	水,だし削り節	
1 2 火	カレーうどん		鶏肉,油揚げ,ヨーグルト	油,じゃがいも,薄力粉,うどん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,長ねぎ,葉ねぎ,トマト	水,削り節,みりん,醤油,赤ワイン,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,鶏がら	815 kcal
	かしわ天	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	41.0 g
	グリーンサラダ			油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油	
1 3 水	紫芋の スイートポルパン		鶏卵	米粉パン,むらさき芋,薄力粉,上白糖,バター			814 kcal
	クラムチャウダー	○	鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	24.6 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
1 4 木	白飯			精白米		酒,水	781 kcal
	イカ天	○	いか	油,でん粉,三温糖		塩,酒,醤油,みりん,水	31.9 g
	白菜のおかか和え		糸削り節	三温糖	白菜,小松菜,人参	みりん,醤油	
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
1 5 金	白飯			精白米		酒,水	759 kcal
	油淋鶏	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖,ごま油,でん粉	しょうが,長ねぎ,にんにく	醤油,酒,酢,水	32.8 g
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油	ほうれん草,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	
豆腐の中華スープ		豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油		
1 8 月	キムチチャーハン		鶏肉,鶏卵	精白米,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	酒,水,醤油,塩,こしょう	830 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタン皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	28.8 g
	さつまいものごま団子		豆腐	さつまいも,上白糖,白玉粉,白ごま,油		水	
1 9 火	白飯			精白米		酒,水	781 kcal
	チーズタッカルビ	○	鶏肉,チーズ	さつまいも,ごま油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,人参	コチュジャン,醤油,みりん,酒	29.9 g
	トックとわかめスープ		わかめ	トック,ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,もやし,えのき	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	
	バナナ				バナナ		
2 0 水	揚げパン			コッパン,油,上白糖,グラニュー糖			836 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	32.6 g
	ブロッコリーのサラダ			三温糖,油	人参,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
2 1 木	鶏ごぼうご飯	冬至献立	鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒,水	784 kcal
	ゆず塩スープ	○	鶏肉		白菜,玉ねぎ,人参,長ねぎ,ゆず	水,だし昆布,だし削り節,塩	30.0 g
	スイートパンブキン		生クリーム	さつまいも,上白糖,バター	かぼちゃ	紙皿	
2 2 金	ハッシュドポーク	クリスマス献立	豚肉,牛乳	精白米,バター,上白糖,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,トマト	酒,水,こしょう,赤ワイン,塩,トマトケチャップ,デミグラスソース,トマトピューレ,中濃ソース,鶏がら	851 kcal
	かぶの彩りサラダ	○		油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	25.6 g
	もちもち クリスマスドーナツ		豆腐	白玉粉,チョコレート,三温糖,薄力粉,油,グラニュー糖,粉糖		ココア,水,ベーキングパウダー	

令和5年も大変お世話になりました！  
 ここまで大きな事故等もなくスムーズな給食運営を行うことができたのは、我々の力だけではなく周りの力もあつたからこそだと心の底から感じております。  
 来年もより一層精進して参りますので、三田中学校の給食をよろしくお願ひいたします！  
 給食室一同

