



<p>2日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニグレーゼリー</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table>	小松菜のコーン炒め	切干大根の煮物	ミニグレーゼリー	ごまザンギ	<p>3日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	春雨サラダ	みかん	ブロッコリー	春巻き	<p>4日(水)五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	ニラ入り炒り卵	杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ	<p>5日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>ひじきの煮物</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	のり豆ポテト	ひじきの煮物	さばのみそ煮	<p>6日(金)麦ごはん</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのカップグラタン</td> <td>コーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>大豆ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはん混ぜて食べよう</p>	かぼちゃのカップグラタン	コーンサラダ	うずら卵煮	大豆ドライカレーの具
小松菜のコーン炒め	切干大根の煮物																							
ミニグレーゼリー	ごまザンギ																							
春雨サラダ	みかん																							
ブロッコリー	春巻き																							
もやしとほうれん草のナムル	ニラ入り炒り卵																							
杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ																							
キャベツと水菜のごまサラダ	のり豆ポテト																							
ひじきの煮物	さばのみそ煮																							
かぼちゃのカップグラタン	コーンサラダ																							
うずら卵煮	大豆ドライカレーの具																							
<p>9日(月)ごはん、しそこんぶふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>鶏肉のおろしソース</td> </tr> </table>	もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え	黄桃缶	鶏肉のおろしソース	<p>10日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>しょうがの効果で体がほかほか</p> <p>ほかほか汁</p>	小松菜のごま和え	おからの炒り煮	わらび餅	鮭の塩焼き	<p>11日(水)チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>粉ふきいも</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>ハンバーグトマトソース</td> </tr> </table>	コールスローサラダ	粉ふきいも	みかん	ハンバーグトマトソース	<p>12日(木)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>豚肉とキャベツのホイコウロウ</td> </tr> </table>	大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	きゅうり漬け	豚肉とキャベツのホイコウロウ	<p>13日(金)麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> </tr> <tr> <td>炒り卵</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ</p>	ポパイサラダ	りんごゼリー	炒り卵	ハムカツ
もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え																							
黄桃缶	鶏肉のおろしソース																							
小松菜のごま和え	おからの炒り煮																							
わらび餅	鮭の塩焼き																							
コールスローサラダ	粉ふきいも																							
みかん	ハンバーグトマトソース																							
大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
きゅうり漬け	豚肉とキャベツのホイコウロウ																							
ポパイサラダ	りんごゼリー																							
炒り卵	ハムカツ																							
<p>16日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>いんげんのごま和え</td> <td>切干大根入り豚キムチ</td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	フルーツ白玉	いんげんのごま和え	切干大根入り豚キムチ	<p>17日(火)ごはん、かつおぶりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>シャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>	レモンサラダ	シャーマンポテト	チーズ	チキンカツレツかけソース	<p>18日(水)牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <p>冬至献立</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとちくわのサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>ゆずゼリー</td> <td>カマスの唐揚げ</td> </tr> </table>	かんぴょうとちくわのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	ゆずゼリー	カマスの唐揚げ	<p>19日(木)バターパン</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>キャベツのカレーソテー</td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>フランクフルトブロッコリー</td> </tr> </table> <p>コーンポタージュスープ</p>	ポテトサラダ	キャベツのカレーソテー	パン缶	フランクフルトブロッコリー	<p>20日(金)麦ごはん</p> <p>全曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>冬野菜カレー</p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	コロッケ
肉団子のケチャップあん	フルーツ白玉																							
いんげんのごま和え	切干大根入り豚キムチ																							
レモンサラダ	シャーマンポテト																							
チーズ	チキンカツレツかけソース																							
かんぴょうとちくわのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮																							
ゆずゼリー	カマスの唐揚げ																							
ポテトサラダ	キャベツのカレーソテー																							
パン缶	フランクフルトブロッコリー																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	コロッケ																							
<p>23日(月)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>白菜のしそ和え</td> </tr> <tr> <td>舞鶴抹茶きな粉団子 <p>地産地消</p> </td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	大根の炒め煮	白菜のしそ和え	舞鶴抹茶きな粉団子 <p>地産地消</p>	豚肉のかりん揚げ	<p>24日(火)ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>チキンライス</td> </tr> </table> <p>コンソメスープ</p>	ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き	コーン炒め	チキンライス	<p>冬至とかぼちゃ</p> <p>今年の冬至は12月21日です。給食では18日がかぼちゃを使った冬至献立です。</p> <p>冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔から冬至には栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。</p>	<p>12月19日(木)はパン給食です</p> <p>今回は、今年度新登場のバターパンです。パンは直接素手で触るので、水の冷たい季節ですがいつもより念入りに手洗いをしましょう。</p>	<p>〜今月の地産地消〜</p> <p>18日(水)カマス</p> <p>カマスは秋から冬が旬の魚で、秋に脂がのっておいしくなります。水分が多く、あっさりとした上品な白身の魚で、干物やフライにむいています。</p> <p>23日(月)舞鶴抹茶</p> <p>舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。舞鶴産の茶葉で作られた抹茶を味わいましょう。</p>												
大根の炒め煮	白菜のしそ和え																							
舞鶴抹茶きな粉団子 <p>地産地消</p>	豚肉のかりん揚げ																							
ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き																							
コーン炒め	チキンライス																							

* 牛乳は毎日つきます。

* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。



12月 学校給食使用食材名

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
2日 (月)	822 kcal	ごまザンギ	鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、油
		小松菜のコーン炒め	小松菜、キャベツ、コーン、油、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、しょうゆ、さとう、酒、みりん
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
3日 (火)	882 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、トウバンジャン、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	みかん
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
4日 (水)	723 kcal	五目チャーハン	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、油
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、油
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
5日 (木)	844 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん
6日 (金)	860 kcal	大豆ドライカレーの具	豚挽肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、油、コンソメ
		かぼちゃのカップグラタン	(マッシュポテト、かぼちゃ、米粉、おから、豆乳、さとう、塩)
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、油、酢、塩、こしょう
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
9日 (月)	726 kcal	鶏肉のおろしソース	鶏肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油、土生姜、ねぎ、大根おろし、酢、さとう、トウバンジャン
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつお節
		フルーツ	黄桃缶
10日 (火)	756 kcal	しそ昆布ふりかけ	(昆布、赤しそ、煎り米、さとう、塩、青のり)
		鮭の塩焼き	鮭、塩
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		おからの炒り煮	おから、平天、ねぎ、にんじん、油、さとう、しょうゆ、みりん
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
11日 (水)	777 kcal	ぼかぼか汁	大根、にんじん、油揚げ、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
		チキンパエリア	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、オリーブ油、白ワイン、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ、ターメリック
		ハンバーグトマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、さとう、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		コールスローサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、酢、さとう、塩
		粉ふきいも	じゃがいも、塩、こしょう、パセリ
12日 (木)	822 kcal	フルーツ	みかん
		豚肉とキャベツのホイコーロウ	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、油、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、片栗粉
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、油、しょうゆ、さとう
		漬け物	きゅうり漬け

日・曜日	エネルギー	メニュー	食材等
13日 (金)	872 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、油
		ポパイサラダ	キャベツ、ほうれん草、コーン、油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、リンゴ果汁、さとう)
16日 (月)	812 kcal	炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、油
		切干大根入り豚キムチ	豚肉、切干大根、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、白菜キムチ、トウバンジャン、油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		フルーツ白玉	白玉団子、パイン缶
		いんげんのごま和え	さやいんげん、しょうゆ、さとう、ごま
17日 (火)	753 kcal	チキンカツレット、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		レモンサラダ	きゅうり、キャベツ、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、油
		チーズ	チーズ
18日 (水)	781 kcal	かつおふりかけ	(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、油、しょうゆ、酒、さとう、みりん
		カマスのから揚げ	カマス、片栗粉、油
		かんぴょうとちくわのサラダ	かんぴょう、ちくわ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、さとう、しょうゆ、片栗粉
19日 (木)	781 kcal	ゆずゼリー	(さとう、粉あめ、こんにゃくペースト、ゆず果皮)
		バターパン	(小麦粉、イースト、塩、さとう、脱脂粉乳、コンパウンドマーガリン、パン品質改良剤)
		フランクフルト、ブロッコリー	(鶏肉、豚肉、水あめ、おろしにんにく、調味料、ごまエキス)、ブロッコリー、昆布茶
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		キャベツのカレーンター	キャベツ、玉ねぎ、油、コンソメ、塩、しょうゆ、カレー粉
20日 (金)	896 kcal	フルーツ	パイン缶
		コーンポタージュスープ	コーン、玉ねぎ、ベーコン、油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ
		冬野菜カレー	豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コロケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
23日 (月)	886 kcal	レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、油、さとう
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、こんにゃく、さやいんげん、油、さとう、しょうゆ、一味
24日 (火)	793 kcal	白菜のしそ和え	白菜、キャベツ、塩、しそふりかけ
		舞鶴抹茶きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩、舞鶴抹茶
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
24日 (火)	793 kcal	さつまいもチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油
24日 (火)	793 kcal	コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、えのきだけ、コンソメ、塩、こしょう