

# 12月 献立表

こん だて ひょう



宇佐市のホームページにて毎日の献立を  
栄養士のコメント・写真付で公開中♪  
2023年度 小学校・宇佐支援

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの
1 金	ごはん	○	さばの生姜煮 豚汁	米 砂糖 でんぷん	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ しょうが
4 月	ごはん	○	豚肉炒め 豆腐汁	米 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん にら しょうが ねぎ
5 火	ごはん	○	ツナマヨサラダ ハヤシライス	米 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	牛乳 ツナ 豚肉	きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト
6 水	ごはん	○	鶏肉のつくね フォーのスープ	米 ビーフン でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ にら しいたけ しょうが
7 木	ごはん	○	あじフライ かぼちゃのみそ汁 ノンエッグ 外外ソース	米 油 ノンエッグ 外外ソース フライ(パン粉 小麦粉)	牛乳 あじ 厚揚げ みそ	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ
8 金	ごはん	○	高菜炒め ちゃんこ鍋	米 ごま油 砂糖 ごま うどん でんぷん	牛乳 鶏肉 魚のすり身 油揚げ 豆腐	たかな漬 にんじん はくさい しいたけ ねぎ ごぼう
11 月	ごはん	○	ほうれん草のかぼす風味サラダ じゃがいものそぼろ煮	米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ハム 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ 大豆	ほうれん草 だいこん かぼす にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ
12 火	ごはん	○	星型ハンバーグ コンソメスープ	米 砂糖 でんぷん	牛乳 ハンバーグ ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい だいこん パセリ
13 水	まあるい パン	○	青のりポテト 白菜の豆乳クリーム煮 りんごジャム	パン じゃがいも 油 りんごジャム	牛乳 あおのり 鶏肉 うずら卵 豆乳	にんじん はくさい たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー りんご
14 木	ごはん	○	ナムル 麻婆大根	米 ドレッシング ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが だいこん たまねぎ 白ねぎ
15 金	五目ごはん	○	【かみかみ給食】 こんにゃくのきんぴら 白玉汁 	米 砂糖 ごま ごま油 白玉もち	牛乳 豚肉 鶏肉 油あげ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ たけのこ しいたけ
18 月	ごはん	○	【ふるさと給食】 ゆず照り焼きチキン しらたき入りすまし汁	米 でんぷん ゆずマーマレード	牛乳 鶏肉 はんぺん	ゆず しらたき えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな
19 火	ごはん	○	小魚佃煮 おでん	米 ごま 砂糖 さといも でんぷん	牛乳 ちりめんいりこ けずりぶし粉 鶏肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 魚のすり身	だいこん こんにゃく にんじん かぼちゃ ほうれん草
20 水	ピラフ	○	フライドチキン ポトフ クリスマスケーキ	米 油 じゃがいも フライドチキン(小麦粉) クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー コーン 赤ピーマン
21 木	ごはん	○	フルーツミックス パンプキンカレー	米 りんごゼリー じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	もも パインアップル みかん にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご