



令和6年 12月献立表



犬山市立南部中学校

今月の目標

きちんと手洗いをして食事をしよう

日	曜	献立名	体の中での働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・いも類・砂糖)	6群 (油脂)
3	火	白飯 牛乳		牛乳			米	
		さばのソース煮	さば			しょうが	砂糖	
		白菜の塩昆布和え		塩昆布	にんじん	はくさい 切干大根		
		芋子汁	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ(緑)	ごぼう ねぎ(白) こんにゃく	さといも	
		野菜ゼリー					野菜ゼリー	
4	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦	
		タッカンジョン	鶏肉 大豆			にんにく	でんぷん 砂糖	油
		三色ナムル			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま油 ごま
		スンドゥブチゲ	豆腐 豚肉		にら	大根 はくさい はくさいキムチ		ごま油
5	木	クロロール 牛乳		牛乳			クロロール	
		かぼちゃのチーズ焼き	ツナ ミックスビーンズ	チーズ	かぼちゃ	コーン		ノンエッグマヨネーズ
		チキンのトマト煮	鶏肉 ベーコン		にんじん トマト	玉葱 エリンギ にんにく	じゃがいも	油
		みかん				みかん		
6	金	白飯 牛乳		牛乳			米	
		根菜コロッケ			にんじん	れんこん ごぼう 切干大根	じゃがいも 砂糖 米粉	油
		豚肉と大根の煮物	豚肉 はんぺん 厚揚げ		にんじん	大根	砂糖	油
		小松菜のたくわん和え			こまつな	千切り大根漬		ごま
9	月	しょうがと豚バラの混ぜご飯 牛乳	豚肉	牛乳		ごぼう しょうが	α化米 α化もち米	油
		いかフライ	いか				パン粉 小麦粉 でんぷん	油
		切干大根とささみのサラダ	ささみオイル漬		にんじん	切干大根 キャベツ		ごま ノンエッグマヨネーズ
		わかめ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ(緑) にんじん	えのきたけ ねぎ(白)		
10	火	白飯 牛乳		牛乳			米	
		あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぷん	油
		五目きんぴら	鶏肉		にんじん	ごぼう こんにゃく グリンピース	砂糖	ごま ごま油 油
		豆乳みそ汁	豆腐 油揚げ 豆乳 ミックスみそ		にんじん ねぎ(緑)	かぶ 大根 はくさい ねぎ(白)		
11	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦	
		冬野菜のカレー	豚肉		にんじん	玉葱 大根 しめじ	さといも	油
		オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	
		りんごとハムのさっぱりサラダ	ハム			りんご キャベツ	砂糖	油
12	木	白飯 牛乳		牛乳			米	
		しゅうまい	豚肉 鶏肉 たら			玉葱	でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油
		厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ		にんじん	はくさい 玉葱 たけのこ もやし 干しいたけ	でんぷん	油
		寒天入り中華サラダ		糸寒天	にんじん	きゅうり 切干大根 コーン	砂糖	ごま油
13	金	ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフト麺	
		肉みそソース	豚肉 大豆ミート 豚レバー 竹輪 赤みそ		にんじん	玉葱 干しいたけ グリンピース	砂糖 でんぷん	油
		ひじきのごま酢和え		ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油
		米粉のほうじ茶蒸しパン	豆乳			ほうじ茶	砂糖 でんぷん 米粉	油
16	月	白飯 牛乳		牛乳			米	
		わかさぎの唐揚げ	わかさぎ				米粉 でんぷん	油
		みそ煮込みおでん	鶏肉 うすら卵 厚揚げ はんぺん 赤みそ			大根 こんにゃく	さといも 砂糖	
		ゆかり和え			にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり		
17	火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦	
		ピビンパ	豚肉 高野豆腐		にら にんじん ねぎ(緑)	にんにく たけのこ 切干大根 ねぎ(白)	砂糖	ごま油
		にらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ たけのこ	でんぷん 砂糖 小麦粉	油
		春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ	はるさめ	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
18	水	白飯 牛乳		牛乳			米	
		ぶりのいしる風味揚げ	ぶり				砂糖 米粉 でんぷん	油
		治部煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん いんげん	大根 干しいたけ	でんぷん さといも 角ひ 砂糖	
		さつまいものぬた	白みそ				さつまいも 砂糖	
19	木	クロスロール 牛乳		牛乳			クロスロール	
		ローストチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 でんぷん	
		冬野菜のクリームシチュー	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	大根 玉葱 はくさい	さといも 小麦粉	バター 油
		フルーツのゼリー和え				みかん 黄桃 パナナ パイン ナタデココ	ゼリー	
20	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦	
		かぼちゃひき肉サンドフライ	豚肉		かぼちゃ	玉葱	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油
		ゆず香和え	かつおぶし		ほうれん草 にんじん	はくさい ゆず果汁	砂糖	
れんこんつくね汁	鶏肉		ねぎ(緑) にんじん	れんこん しょうが 干しいたけ 大根 こんにゃく ねぎ(白)	でんぷん さといも			
23	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう グリンピース	α化米 もち麦	油
		もみのきハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉葱 にんにく しょうが	砂糖	
		花野菜のごまドレサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン	ごまドレッシング	
		かぶり野菜スープ	ベーコン		にんじん	かぶ 玉葱 はくさい	じゃがいも	
		クリスマスデザート(いちごゼリー)					いちごゼリー	

給食回数： 15回

★牛乳は毎日つきます。

★都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

★食材は、体の中での働きによって6群に分けられています。

★汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

○給食欠食の取扱いについて

病気やけが等による長期(連続して4日以上)の欠席又は出席停止が見込まれる場合、欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目(土日祝含む)より対応可能です。※アレルギー欠食は除きます。復食については決まっている場合は併せてお伝えください。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承ください。