



12月 献立予定



久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日・曜	こんだて	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
1月	きつね丼	○	油揚げ、かまぼこ	ごはん、砂糖、片栗粉	ほししいたけ、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ 酒、みりん、塩、和風だしの素
	おこごサラダ			砂糖、サラダ油、ごま	たくあん、キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩、こしょう
2火	ごはん	○		ごはん		
	タラのオレンジソース		タラ	片栗粉、サラダ油	オレンジマーメイド	濃口しょうゆ、酒、ケチャップ
	フレンチサラダ			オリーブオイル、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、塩、こしょう
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ	洋風だしの素、塩、こしょう
3水	小型パン	○		小型パン		
	水菜のパペロンチーノ		ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル	水菜、玉ねぎ、にんにく	とうがらし、塩、こしょう、洋風だしの素
	ひじきサラダ		ひじき	サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、みりん、塩、こしょう
4木	黒豆ごはん	○	黒豆、ちりめんじゃこ	ごはん		塩、酒
	みそ煮込みうどん		豚肉、かまぼこ 中みそ	うどん	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ、みりん 和風だしの素、だしじゃこ
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ	砂糖	きゅうり	酢、淡口しょうゆ
5金	ごはん	○		ごはん		
	鶏肉のおろしソース		鶏肉	砂糖、片栗粉	しょうが、②白ねぎ、②大根	濃口しょうゆ、みりん、酢
	ゆず香和え			砂糖	②キャベツ、②白菜 ②にんじん	みりん、淡口しょうゆ、ゆず果汁
	えのきだけのすまし汁				えのきだけ、②玉ねぎ ②にんじん、②青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお だしこんぶ
8月	三色丼	○	鶏ひき肉、大豆ミート 卵	ごはん、砂糖、サラダ油 片栗粉	三度豆	濃口しょうゆ、和風だしの素、酒、塩
	切干大根のみそ汁		あぶらあげ、わかめ 中みそ、久御山みそ		切干大根、にんじん	だしじゃこ
9火	わかめごはん	○	たきこみわかめ	ごはん		
	おでん		鶏肉、厚揚げ、ちくわ	砂糖	こんにゃく、大根、にんじん	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ 酒、みりん、だしかつお
	さといものからあげ			さといも、片栗粉、サラダ油 砂糖		濃口しょうゆ、みりん、酒
10水	コッペパン	○		コッペパン		
	ポークビーンズ		豚肉、大豆	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん ホールコーン	ウスターソース、トマトピューレ、塩 こしょう、ケチャップ、洋風だしの素
	もやしのカレー炒め			サラダ油	もやし、キャベツ、にんじん	カレー粉、塩、こしょう
11木	ごはん	○		ごはん		
	豆腐ハンバーグきのこあんかけ		鶏ひき肉、豆腐	パン粉、砂糖、片栗粉	しめじ、しいたけ、えのきだけ しょうが、②玉ねぎ、②青ねぎ	塩、濃口しょうゆ 和風だしの素、みりん
	はりはり鍋風		豚肉、油揚げ		②白菜、②水菜、②にんじん	塩、淡口しょうゆ、酒、みりん だしこんぶ、だしかつお
12金	ごはん	○		ごはん		
	ほっけの一夜干し		ほっけ			
	ちくわの炒り煮		ちくわ	サラダ油、砂糖	こんにゃく、三度豆	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素
	わかめのみそ汁		わかめ、中みそ 久御山みそ		玉ねぎ、にんじん、しめじ	だしじゃこ

日・曜	こんだて	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他	
15月	キーマカレーライス	○	鶏ひき肉	ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん	カレールウ、カレー粉 ウスターソース、濃口しょうゆ 赤ワイン、チャツネ、ケチャップ	
	べったらづけ		きりこんぶ	砂糖	大根、にんじん	塩、酢	
16火	ジョアストロベリー	-	ジョアストロベリー				
	ジャンバラヤ		ウインナー	ごはん、オリーブオイル	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン ホールコーン、にんにく	ケチャップ、みりん、チリパウダー 濃口しょうゆ、ウスターソース 洋風だしの素、こしょう	
	ローストチキン		鶏肉	砂糖	玉ねぎ、しょうが、にんにく	こしょう、酒、濃口しょうゆ オイスターソース、ケチャップ	
	オニオンスープ			サラダ油	玉ねぎ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
17水	味付けパン	○		味付けパン			
	グラタン		鶏肉、牛乳 ミックスチーズ	サラダ油、マカロニ、小麦粉 バター	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン	塩、こしょう、洋風だしの素	
	ウインナーとキャベツのスープ		ウインナー		キャベツ、玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、淡口しょうゆ 洋風だしの素	
18木	ごはん	○		ごはん			
	さわらのゆうあんやき		さわら	砂糖		濃口しょうゆ、酒、みりん、ゆず果汁	
	れんこんきんぴら			サラダ油、砂糖、ごま油 ごま	れんこん、にんじん、こんにゃく	濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素 とうがらし	
	かぼちゃのみそ汁		中みそ		かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	だしじゃこ	
19金	ごんじゅう	○	豚肉、油揚げ かつおぶし	ごはん、砂糖		濃口しょうゆ、酒、みりん	
	みそポテト		中みそ	㊦じゃがいも、小麦粉 サラダ油、砂糖		酒、みりん	
	サンマーメン		豚肉	はるさめ、サラダ油 片栗粉、ごま油	㊦白菜、㊦小松菜 ㊦にんじん、にんにく	淡口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素	
22月	キムタクごはん	○	ベーコン	ごはん、サラダ油	キムチ、たくあん		
	揚げぎょうざ		冷)ぎょうざ	サラダ油			
	春雨サラダ		ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩	
	ABCスープ		ウインナー	ABCマカロニ、サラダ油	玉ねぎ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	

給食献立グランプリ第一弾 結果発表!!

1年3組考案

「キムタクごはん」「揚げぎょうざ」「春雨サラダ」「ABCスープ」

に決定しました!!

1年生では、各班で献立を考え、プレゼン用のスライドをつくり、発表会をしました。



～1年発表会より～

- ・栄養バランスや色合いを意識した。
- ・みんなが美味しく食べられるように、残すことのないように考えた。
- ・成長期の中学生の健康を考えた。
- ・脂っこいメニューにはさっぱりしたおかずを!
- ・心も満たす記憶に残る給食を!
- ・スタミナをつけて午後からの授業に全力で取り組めるように。
- ・いつも献立を考えてくれている栄養士さんの大変さが分かった。

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。㊦は久御山町産の食材です。(ごはんは久御山町産を使用しています。)