



12月献立表



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

令和6年度

日曜	献立名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
2月	ごはん 牛乳 ふりかけ あつあげときりぼしだいこんのもの ぶたにくのしおこうじいため そえやさい	あつあげ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しめじ ★キャベツ しょうが ★たまねぎ きりぼしだいこん	★こめ でんぷん じゃがいも さとう ★しおこうじ	こめあぶら
3火	ごはん 牛乳 さといものクリームポタージュ かぼちゃコロケ ビーンズサラダ	とりにく ★だいず	牛乳 生クリーム	★にんじん かぼちゃ	★キャベツ きゅうり ★たまねぎ	★こめ さとう ★さといも こめこ パンこ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら
4水	ごはん 牛乳 かすじる さばのしおやき ゆかりあえ	うすあげ ★みそ さば	牛乳	★にんじん こまつな あかしそ	★だいこん ★ねぎ ★はくさい	★こめ ★さつまいも	ごまあぶら
5木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 フランクフルト フルーツポンチ  12月バースデー きゅうしょく	ぶたにく フランクフルト	牛乳	にんじん パセリ トマト	★たまねぎ しょうが にんにく パナナ パイナップル もも	スパゲッティ かんでんゼリー さとう	こめあぶら
6金	ごはん 牛乳 にくじゃが やきししゃも しょうがびたし	ぶたにく ししゃも	牛乳	★にんじん さやいんげん こまつな	★はくさい ★たまねぎ しょうが	★こめ じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら
9月	ごはん 牛乳 わふうポトフ とりにくのマスタードやき ごまあえ	とりにく ちくわ ★みそ	牛乳	★にんじん こまつな	★だいこん ★たまねぎ ★はくさい	★こめ じゃがいも さとう	ごま
10火	ごはん 牛乳 ミネストローネ さかなフライ コーンあえ	とりにく メルルーサ	牛乳	★にんじん こまつな トマト	★たまねぎ セロリー ★はくさい とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
11水	ごはん 牛乳 ごもくじる ぶたにくのしょうがやき にんじんしりしり	もめんどうふ ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	★にんじん	★だいこん もやし しょうが とうもろこし	★こめ でんぷん さとう	こめあぶら
12木	ごはん 牛乳 ちゃんこなべ さけのマヨネーズやき キャベツのこんぶあえ	とりにく もめんどうふ さけ ★みそ	牛乳 こんぶ	★にんじん	★はくさい ★ねぎ ★キャベツ きゅうり	★こめ こんにやく	ノンエッグマヨネーズ
13金	ごはん 牛乳 サンラータン はるまき しおナムル	とりにく たまご	牛乳	★にんじん こまつな	えのき ★ねぎ ★キャベツ もやし	★こめ こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら ごま
16月	ごはん 牛乳 やさいスープ ポテトとおこめのささみカツ さつまいもサラダ	ウインナー とりにく	牛乳	★にんじん ブロッコリー	★はくさい ★たまねぎ とうもろこし	★こめ でんぷん こめこ じゃがいも ★さつまいも	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ
17火	ごはん 牛乳 のっぺいじる あかうおのてりやき かおりづけ	やきどうふ あかうお	牛乳	★にんじん	きゅうり しめじ しょうが ★だいこん ゆず	★こめ でんぷん ★さといも こんにやく	こめあぶら
18水	ごはん 牛乳 ジャージャンどうふ えびシューマイ わかめのすのもの	あつあげ えび ぶたにく たい ★みそ	牛乳 わかめ	★にんじん	しょうが しめじ ★キャベツ ★ねぎ	★こめ さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら ごまあぶら さとう
19木	さつまいもカレー 牛乳 ハムステーキ ヤーコンサラダ 	とりにく ハム	牛乳	★にんじん	にんにく しょうが ★たまねぎ きゅうり とうもろこし	★こめ ★さつまいも おおむぎ ★ヤーコン じゃがいも さとう	カレールウ こめあぶら ごま ごまあぶら
20金	ごはん 牛乳 とうじのみそしる ひじきいりたまごやき からしあえ	もめんどうふ たまご ★みそ	牛乳 チーズ ひじき	★にんじん かぼちゃ こまつな	★だいこん ★たまねぎ ★キャベツ	★こめ さとう	こめあぶら
23月	ごはん 牛乳 しろねぎとさつまいものシチュー ぶたにくのケチャップいため ゆでやさい	ぶたにく	牛乳	★にんじん ピーマン	★ねぎ しめじ ★たまねぎ しょうが ★キャベツ きゅうり	★こめ こめこ ★さつまいも さとう でんぷん	こめあぶら
24火	クリスマスピラフ 牛乳 もみの木スープ ローストチキン  ポテトサラダ いちごプリン 	とりにく かまぼこ ウインナー とうにゅう	牛乳	★にんじん ブロッコリー グリーンピース	★たまねぎ しょうが ★キャベツ いちご とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも でんぷん	バター ノンエッグマヨネーズ

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふひふ)・みそ・だいず・たまねぎ・にんじん・ねぎ・さつまいも・

さといも・ヤーコン・キャベツ・はくさい・だいこん・しおこうじ

※都合により献立を変更することがあります。

